ऋषि प्रसाद
वर्ष : ६
अंक : ३५
नवम्बर १९९५
रू. ४.५०

ऋषि प्रसाद

वर्ष : ६
अंक : ३५
९ नवम्बर १९९५
सम्पादक : के. आर. पटेल
मूल्य : रू. ४-५०

सदस्यता शुल्क
भारत, नेपाल व भूटान में

वार्षिक	: द्विमासिक संस्करण हेतु	:	रू. 30/-
	मासिक संस्करण हेतु	:	रू. 50/-
आजीवन	: द्विमासिक संस्करण हेतु	:	रू. 300/-
	मासिक संस्करण हेतु	:	रू. 500/-

विदेशों में

वार्षिक	: द्विमासिक संस्करण हेतु	:	US $ 18
	मासिक संस्करण हेतु	:	US $ 30
आजीवन	: द्विमासिक संस्करण हेतु	:	US $ 180
	मासिक संस्करण हेतु	:	US $ 300

कार्यालय
'ऋषि प्रसाद'
श्री योग वेदान्त सेवा समिति
संत श्री आसारामजी आश्रम
साबरमती, अहमदाबाद-३८० ००५
फोन : (०७९) ७४८६३१०, ७४८६७०२.

प्रकाशक और मुद्रक : के. आर. पटेल
श्री योग वेदान्त सेवा समिति,
संत श्री आसारामजी आश्रम, मोटेरा,
साबरमती, अहमदाबाद-३८० ००५ ने
विनय प्रिन्टिंग प्रेस, मीठाखली एवं भार्गवी प्रिन्टर्स,
राणीप, अहमदाबाद में छपाकर प्रकाशित किया ।

इस अंक में...

१. साधना प्रकाश
परमात्म-प्राप्ति की प्यास २
२. सत्संग सिन्धु
विचारों से विकास ५
३. आन्तर आलोक
आन्तरिक साधना के उपाय : ८
(१) श्वासोश्वास में जप (२) ऊर्जायी प्राणायाम
(३) केवली कुम्भक (४) प्राणकला को सूक्ष्म करना
४. योगमहिमा
सोभरि ऋषि का योगसामर्थ्य १०
५. संतमहिमा
प्रभुभक्त सरमद १४
६. शरीर स्वास्थ्य
दीर्घ एवं स्वस्थ जीवन के दस नियम १७
कैंसर होने के कारण १७
कैंसर का उपचार १९
७. काव्य गुँजन २०
८. योगयात्रा
कलियुग में इच्छामृत्यु २१
'गुरुकृपा हि केवलम्...' २१
९. संस्था समाचार २३

'ऋषि प्रसाद' के सदस्यों से निवेदन है कि कार्यालय के साथ पत्रव्यवहार करते समय अपना रसीद क्रमांक एवं स्थायी सदस्य क्रमांक अवश्य बतायें ।

परमात्म-प्राप्ति की प्यास

- पूज्यपाद संत श्री आसारामजी बापू

ईश्वर के पथ पर चलनेवाला साधक यह समझता है कि 'इतना तप करने से ईश्वर मिलेगा... इतना जप करने से मिलेगा... कालांतर में मिलेगा...' आदि-आदि । साधक की यह सबसे बड़ी गलती है । वास्तव में ईश्वर के मिलने में किसी लम्बे-चौड़े नियमों की जरूरत नहीं, किसी विशिष्ट काल या कालांतर में मिलन नहीं वरन् उसके मिलन के लिए तो जरूरी है साधक के हृदय में उसकी प्राप्ति की तीव्र छटपटाहट । ईश्वर के सिवाय और कुछ सार न दिखे, उसको पाने की तीव्र लगन हो तो बस... उसका मिलना भी सहज हो जायेगा ।

संसारी लोग कहते हैं कि ईश्वर नहीं मिलता इसलिए हम दुःखी हैं । किन्तु वास्तव में संसारी लोग ईश्वर के लिए दुःखी नहीं होते, ईश्वर के लिए नहीं छटपटाते वरन् वे लोग तो दुःख के लिए दुःखी हो रहे हैं कि 'पुत्र नहीं है... पद नहीं है... प्रतिष्ठा नहीं है... फलानी चीज हमारे पास नहीं है... ।' जिन विषयों से, जिन परिस्थितियों से भविष्य में दुःख पैदा होगा उन विषयों के लिए, उन पदों के लिए, उन दुःख बढ़ानेवाले साधनों के लिए ही मनुष्य रोता है । काश ! वह दुःखहारी श्रीहरि के लिए उतना छटपटाता जितना कि संसार के लिए छटपटाता है तो दुःखहारी श्रीहरि उसके सब दुःखों को अवश्य हरते ।

इस संसार ने कभी किसीको पूरा सुख नहीं दिया, पूरी विश्रान्ति नहीं दी, पूरी मुक्ति नहीं दी । इस संसार की इच्छा करना मानो दुःखों को बुलाना है और भगवत्-प्राप्ति की इच्छा करना मानो परम सुख को बुलाना है । ईश्वर को पाने के लिए मजदूरी की आवश्यकता नहीं है लेकिन संसार को पाने के लिए मजदूरी करने की जो आदत पड़ गई है उस आदत को मिटाने के लिए तीर्थ, तप, यज्ञ, व्रत, हठयोग आदि करना पड़ता है । अन्यथा परमात्मा हठ से इतना सुलभ नहीं जितना कि प्रेम से सुलभ है । हठयोगी हठ करके भले ही प्राणों को ऊपर चढ़ा दे, दो-चार दिन की समाधि लगा दे फिर भी उसके चित्त के दोष बिना हरि-प्रेम के, बिना हरि की विश्रान्ति के दूर नहीं होते हैं ।

> *इस संसार ने कभी किसीको पूरा सुख नहीं दिया, पूरी विश्रान्ति नहीं दी, पूरी मुक्ति नहीं दी । इस संसार की इच्छा करना मानो दुःखों को बुलाना है और भगवत्-प्राप्ति की इच्छा करना मानो परम सुख को बुलाना है ।*

इसका मतलब यह नहीं कि हठयोग का मार्ग अनुचित है । हठयोग में वीर्य की शुद्धि चाहिए, एकांत-आहारादि की शुद्धि चाहिए । हठयोग प्राणों की कसरत है । प्राणों की कसरत एक बात है और प्राणों का लय परमात्मा में होना यह दूसरी बात है । हठयोग के अनुकूल आज का हमारा शरीर नहीं है, आज का वातावरण नहीं है किन्तु हृदय में यदि परमात्मा के लिए प्यार हो, परमात्म-प्राप्ति की तड़प हो तो फिर परमात्मा हमारी शारीरिक एवं मानसिक स्थिति को नहीं देखते । वे तो केवल हमारे प्यार को, हमारी पुकार को देखते हैं ।

> *हठयोग के अनुकूल आज का हमारा शरीर नहीं है, आज का वातावरण नहीं है किन्तु हृदय में यदि परमात्मा के लिए प्यार हो, परमात्म-प्राप्ति की तड़प हो तो फिर परमात्मा हमारी शारीरिक एवं मानसिक स्थिति को नहीं देखते ।*

यदि हम ईश्वर के लिए छटपटाते हैं तो वे हमारा दुःख

सह नहीं सकते । जैसे, माँ के लिए बेटा दुःखी होता है तो माँ सह नहीं सकती, सब काम छोड़कर तुरन्त अपने बालक के पास आ जाती है । वैसे ही परमेश्वर अपने भक्त की पुकार सुनकर दौड़े चले आते हैं । लेकिन बेटा यदि अंगारों के लिए दुःखी हो रहा हो तो क्या माँ उसकी यह इच्छा पूरी करेगी ? कदापि नहीं, क्योंकि उसमें बालक का अहित छुपा हुआ है । ऐसे ही ईश्वर अपने साधकों की केवल वही इच्छा पूरी करता है जिसमें उनका हित हो ।

एम. ए. पढ़कर प्रोफेसर होने में तो कई वर्ष लगते हैं किन्तु परमात्म-प्राप्ति में कई वर्षों की आवश्यकता नहीं है अपितु उनको पाने की तीव्र तड़प होनी चाहिए ।

हम संसार में पुत्र, परिवार, धन, पद, प्रतिष्ठा, तुच्छ भोग-विलास आदि दुःख के साधनों के लिए दुःखी होते हैं, इन नश्वर चीजों के पीछे भटक-भटककर अपना जीवन पूरा कर देते हैं और शाश्वत की कोई चाह ही नहीं रहती । परमात्मा भविष्य में मिलेंगे, इतना-इतना करने के बाद मिलेंगे यह हमारी गलत धारणा है । कुछ करने से, कहीं जाने से, इतने व्रत करने से ईश्वर मिलेगा ऐसा मानना बिल्कुल गलत है । वह तो अभी, इसी समय, यहीं, बिल्कुल हमारे पास, हमारे साथ बैठा है लेकिन हममें उससे मिलने की छटपटाहट नहीं है इसीलिए वह कहीं दूर लगता है, कुछ करके, कहीं जाकर मिलेगा - ऐसा लगता है ।

मरो तो ऐसा मरो कि मरना समाप्त हो जाये । बार-बार संसार में जन्मना और मरना उसकी अपेक्षा अपने अहं को उस परमात्मा में मिटा देना ही वास्तविक मरना है जिसके बाद पुनः मरना शेष नहीं रहता ।

वास्तव में परमात्म-प्राप्ति के सिवाय तुम कहीं सदा नहीं टिक सकते । काम-विकार में तुम सतत् नहीं टिक सकते, धन-संपत्ति में तुम सदा नहीं टिक सकते । रोज रात्रि को जब उसे भूलते हो तभी सो पाते हो । तुम नर्क में सदा नहीं टिक सकते, स्वर्ग में भी सदा नहीं टिक सकते- पुण्य क्षीण होने पर वहाँ से धकेल दिये जाते हो । अरे ! ब्रह्मलोक में भी सदा नहीं टिक सकते । तुम उस परमात्म-प्रसाद के सिवाय कहीं टिक कर दिखाओ तो सही... तुम्हारे चरणों की धूलि को हम सिर पर चढ़ाने को तैयार हो जायेंगे । उस प्यारे का यही विधान है कि उसके सिवाय, परमात्मा के सिवाय यह जीव कहीं भी सदा के लिए टिक नहीं सकता । दूसरी कोई भी अवस्था में तुम टिक नहीं सकते । अगर टिके होते तो... आज तक तुमने कई भोग भोगे, कई अवस्थाएँ पायीं, कई संघ चलाये, कई पंथ-संप्रदायों में गये, कई कुर्सियों का, भोग-सामग्रियों का उपयोग किया, कई देह धारण किये, कई स्थितियों में रहे लेकिन किसी भी अवस्था में, किसी भी स्थिति में प्रकृति ने तुम्हें टिकने न दिया । प्रकृति तुम्हें उस परमात्मा से मिलाने के लिए तुम्हारी हर स्थिति से, हर अवस्था से दूर कर देती है ताकि तुम आगे बढ़ सको, परमात्मा से मिल सको ।

संसार टिकने की जगह नहीं है लेकिन संसार अनुभव करने की जगह है । चाहे कितनी भी भोग-सामग्री इकट्ठी कर लो, चाहे कितने भी ऊँचे से ऊँचे महल बना लो, चाहे कितने भी सुहावने वस्त्र और आभूषण एकत्रित कर लो लेकिन उन वस्तुओं-महलों में तुम सदा नहीं टिक सकते । परमात्म-प्राप्ति के सिवाय तुम्हारा मन कहीं नहीं टिक सकता ।

प्रोफेसर तीर्थराम मध्यरात्रि को जाग जाते और प्रभु से प्रार्थना करते कि : 'हे प्रभु ! बाईस वर्ष हो गये, एक दिन और बढ़ गया, कल का दिन भी व्यर्थ चला गया, असार-संसार को पाने की छटपटाहट में गया । हे प्रभु ! अब तेरी छटपटाहट का, तुझे पाने की तड़प का दान कर दे । जैसे शराबी शराब की प्यालियाँ चाहता है, अफीम

का नशैलची अफीम चाहता है, लोभी धन चाहता है, भोगी भोग चाहता है, ऐसे ही मुझमें तुझे पाने की प्यास जग जाये । हे मेरे रब ! हे मेरे परमात्मा ! तू तीर्थराम को कब मिलेगा ?'

ऐसा करते-करते प्रोफेसर तीर्थराम उस प्यारे के विरह से व्याकुल हो जाते थे । उनकी आँखों से प्रेमाश्रु की धाराएँ बह निकलती थीं । तीव्र तड़प के कारण एक साल के अंदर ही उनकी साधना पूर्णता को प्राप्त हो गयी । उन्हें परमात्म-साक्षात्कार हो गया । फिर वे प्रोफेसर तीर्थराम नहीं रहे, स्वामी रामतीर्थ हो गये । एम. ए. पढ़कर प्रोफेसर होने में तो कई वर्ष लगते हैं किन्तु परमात्म-प्राप्ति में कई वर्षों की आवश्यकता नहीं है अपितु उनको पाने की तीव्र तड़प होनी चाहिए । परमात्मा के सिवाय और किसीको पाने की इच्छा न रह जाये । चिन्तन ऐसा करो कि चिन्तन करना समाप्त हो जाये और मरो तो ऐसा मरो कि मरना समाप्त हो जाये । बार-बार संसार में जन्मना और मरना उसकी अपेक्षा अपने अहं को उस परमात्मा में मिटा देना ही वास्तविक मरना है जिसके बाद पुन: मरना शेष नहीं रहता । ...और जिसने वास्तविक मरना जान लिया वही वास्तविक जीना भी जान लेता है । किन्तु यह तभी संभव है जब परमात्मा को पाने की वास्तविक प्यास हो ।

(पृष्ठ ९ का शेष)

चाहिये । यदि प्राणायाम आन्तरिक व बाह्य कुम्भक के साथ किया जाता है तो नित्य अभ्यास से श्वास को बाहर व भीतर रोकने का सामर्थ्य धीरे-धीरे बढ़ने लगता है ।

श्वास रोकने के क्षण बहुत ही उत्तम क्षण माने जाते हैं । उनमें साधक आत्मसुख के निकट होता है । प्राण को रोकने (नियंत्रित करने) का जितना सामर्थ्य बढ़ेगा, उतनी ही हमारी ऊर्जा बढ़ेगी, साथ ही आयुष्य बढ़ेगी । प्राण को रोककर हमारे ऋषि-महर्षि कई वर्षों तक समाधि का आनन्द लेते रहे । मेरे गुरुदेव पूज्यपाद सांई श्री लीलाशाहजी महाराज ६४ प्रकार के प्राणायाम जानते थे । प्राण को रोके गये क्षण समाधि के क्षण हैं, आत्ममिलन व प्रभुमिलन के क्षण हैं । प्राणायाम के नियमित अभ्यास से प्राणकला सूक्ष्म होती है तथा सूक्ष्म से सूक्ष्मतर में एवं सूक्ष्मतर से सूक्ष्मतम में परिवर्तित हो सकती है, जो कि साधक को अपने उद्देश्य की प्राप्ति में बहुत ही सहायक होती है । साधक यदि त्रिबंध (मूलाधार बंध, उड्डियान बंध एवं जालंधर बंध) लगाकर त्रिकाल संध्या के समय दस-बारह प्राणायाम प्रतिदिन करे तो थोड़े ही दिनों में वह गुरुकृपा एवं गुरुमंत्र के सहारे साधना के क्षेत्र में उच्चावस्था की ओर अग्रसर होते हुए अपने परम लक्ष्य आत्मसाक्षात्कार की प्राप्ति कर सकता है ।

आशा है उपरोक्तानुसार साधनपथ पर अग्रसर होते हुए आप भी गुरुकृपा से अपने आनन्दस्वरूप आत्मा-परमात्मा की मुलाकात कर जन्म-मृत्यु के बंधन से सदा-सदा के लिये निवृत्त होकर स्वस्वरूप में स्थित होने में सफल होंगे... इन्हीं शुभकामनाओं के साथ...

ॐ... ॐ... ॐ...

सदस्यों से निवेदन

एजेन्ट द्वारा बने हुए 'ऋषि प्रसाद' के सदस्य जिनको पत्रिका पोस्ट द्वारा मिलनेवाली है उनको पत्रिका मिलने की शुरूआत तभी होगी जब एजेन्ट के पास से रसीद बुक अहमदाबाद कार्यालय में जमा होगी ।

विचारों से विकास

- पूज्यपाद संत श्री आसारामजी बापू

धन्या माता पिता धन्यो गोत्रं धन्यं कुलोद्भवः ।
धन्या च वसुधा देवि यत्र स्याद् गुरुभक्तता ॥

'जिसके अन्दर गुरुभक्ति हो, उसकी माता धन्य है, उसका पिता धन्य है, उसका वंश धन्य है, उसके वंश में जन्म लेनेवाले धन्य हैं, समग्र धरतीमाता धन्य है ।'

गुरुभक्ति की महिमा गाते हुए भगवान शिवजी माता पार्वती से कहते हैं :

आकल्पजन्मकोटीनां यज्ञव्रततपः क्रियाः ।
ताः सर्वाः सफला देवि गुरुसंतोषमात्रतः ॥

'हे देवी ! कल्पपर्यन्त के, करोड़ों जन्मों के यज्ञ, व्रत, तप और शास्त्रोक्त क्रियाएँ- ये सब गुरुदेव के संतोषमात्र से सफल हो जाते हैं ।'

आत्मवेत्ता सद्गुरु के अन्तःकरण का संतोष ही सारी साधनाओं का फल है । सारे यज्ञ, तप, व्रतों का फल है । गुरु को संतोष होगा तो पाँच प्रकार के भावों में से एक भाव साधक के हृदय में प्रगट होगा, स्थित होगा ।

आत्मवेत्ता सद्गुरु के अन्तःकरण का संतोष ही सारी साधनाओं का फल है । सारे यज्ञ, तप, व्रतों का फल है ।

हर परिस्थिति में शांति... कोई फरियाद नहीं । जो होता है... वाह-वाह ! जो गुजर रहा है... वाह-वाह ! सब सपना है । बीतने दो । अपने कर्त्तव्य का निर्वाह करना लेकिन मन में अशांति नहीं लाना क्योंकि यह सब ईश्वर की सृष्टि का विधान है, जो अपने कल्याण के लिये होता रहता है ।

पहला है शांतभाव : इसमें भीष्म पितामह, महावीर, बुद्ध जैसे महापुरुष स्थित हैं । उनके जीवन में आत्मा का शांतभाव है । हर परिस्थिति में शांति... कोई फरियाद नहीं । जो होता है... वाह-वाह ! जो गुजर गया... वाह-वाह ! जो गुजर रहा है... वाह-वाह ! जो गुजरेगा... वाह-वाह ! सब सपना है । बीतने दो । अपने कर्त्तव्य का निर्वाह करना लेकिन मन में अशांति नहीं लाना क्योंकि यह सब ईश्वर की सृष्टि का विधान है, जो अपने कल्याण के लिये होता रहता है ।

जैसे माँ बच्चे को नहलाती है, धुलाती है, नाक दबोचती है, रगड़-रगड़कर गर्म पानी, साबुन आदि से नहलाती है तब भी उसका भाव हित करने का है और कपड़े पहनाती है, मिठाई खिलाती है तब भी उसका भाव बेटे का हित करने का है । ऐसे ही दुःख, कष्ट, मुसीबतें आती हैं तब भी हमारे अन्तःकरण की शुद्धि के लिये भगवान की व्यवस्था है । सुख-सुविधाएँ हमें मिलती हों तब भी हमारा उत्साह बढ़ाने के लिये, हमारा कल्याण करने के लिये व्यवस्था है ।

दूसरा है दास्यभाव : हनुमानजी के जीवन में दास्यभाव है । 'भगवान मेरे स्वामी हैं और मैं उनका दास हूँ ।' स्वामी की इच्छाओं में दास की इच्छाओं की आहुति हो गई । दास हो गये इच्छारहित । **'दास भये भव पार ।'** जब स्वामी की इच्छा में सेवक की इच्छा मिल गई तो सेवक इच्छारहित हो गया ।

तीसरा भाव है सख्यभाव : जैसे अर्जुन । मेरा मित्र किसी भी भाव से जो करता है, कहता है, वह ठीक है । गुरु को मित्र भाव से देख लिया लेकिन श्रेष्ठ मित्र भाव से । चलो, मित्र हैं, जो कहते हैं, जो करते हैं, ठीक है । कोई फरियाद नहीं ।

चौथा होता है वात्सल्य-भाव : जैसे भगवान के प्रति कौशल्या व यशोदा का वात्सल्य-

भाव था ।

पाँचवाँ है माधुर्यभाव : जैसे गोपियों व ग्वालों का भाव था । भगवान को स्नेह करते समय देखते ही आनंद ही आनंद, प्रेम ही प्रेम भर जाता था । दिखता तो भगवान का लौकिक रूप था लेकिन लौकिक रूप के दर्शन से उन्हें अलौकिक आनंद आता था ।

लौकिक रूप से देखनेवालों को श्रीकृष्ण लौकिक दिखते हैं । योगीरूप से देखनेवालों को श्रीकृष्ण योगी दिखते हैं । आत्मरूप से देखनेवालों को श्रीकृष्ण आत्म-स्वरूप दिखते हैं और ग्वाल-गोपियों को श्रीकृष्ण माधुर्यभाव से दिखते हैं ।

जिसे सद्गुरु ने सत्यस्वरूप ईश्वर की गहराई में से गुरुमंत्र दिया है उसके लिये समस्त पुण्यों में, श्रेय के सम्पूर्ण साधनों में और समस्त यज्ञों में जपयज्ञ ही सर्वोत्तम माना गया है ।

शांत, दास्य, सख्य, वात्सल्य और माधुर्य इन पाँचों में से कोई भी भाव ईश्वर या गुरु के प्रति आ जाय तो कल्याणकारी हो जाता है । जैसे सिख धर्म में गुरु ही तारणहार हैं तो उनमें श्रद्धा, भक्ति व बड़ी बहादुरी पायी जाती है ।

स्कंद पुराण के ब्रह्म उत्तरखंड में लिखा है :

सर्वेषामपि पुण्यानां सर्वेषां श्रेयषामपि ।
सर्वेषामपि यज्ञानां जपयज्ञो परास्मृत: ॥

'सम्पूर्ण पुण्यशाली साधनों में, सम्पूर्ण श्रेयष्कर साधनों में, सम्पूर्ण श्रेष्ठ यज्ञसाधनों में जपयज्ञ सबसे श्रेष्ठ है ।'

अग्नि में आहुति देकर जो यज्ञ किया जाता है, वह अच्छा है लेकिन उसमें तो लकड़ी चाहिये, अग्निकुंड चाहिये, सामग्री चाहिये फिर भी मंत्रोच्चार से ही यज्ञ किया जाता है । जिसे सद्गुरु ने सत्यस्वरूप ईश्वर की गहराई में से गुरुमंत्र दिया है उसके लिये तो स्कंद पुराण का उपरोक्त श्लोक कंठस्थ करने जैसा है ।

समस्त पुण्यों में, श्रेय के सम्पूर्ण साधनों में और समस्त यज्ञों में जपयज्ञ ही सर्वोत्तम माना गया है ।

किसी विचार के बिना कोई निर्णय नहीं होता है । विचार से ही व्यक्ति का जीवन व क्रियाकलाप पैदा होता है । विकास का मूल बिन्दु विचार है और ह्रास का मूल बिन्दु भी विचार है । आप जैसे विचार अपने भीतर धारण करते हैं, उसी चीज को, उसी परिस्थिति को, उसी जीवन को फिर अच्छा मानते हैं । शराबी, कबाबी, जुआरी उन्हीं विचारों को अच्छा मानता है और शराब, कबाब, जुए में वह अपना जीवन नष्ट कर देता है । जीवन का ह्रास और विकास विचारों पर ही निर्भर करता है । हल्के विचारों में सुखबुद्धि होने से जीवन ह्रास की ओर जाता है और शुरू में हल्के-फुल्के सुख का आभास भी होता है । अंत में जन्म, मृत्यु, जरा आदि के चक्रों की ओर जाता है, शोक, मोह आदि से ग्रस्त होता है ।

उच्च विचार करने में, संयम रखने में साधक को कठिनाई अवश्य लगती है लेकिन दृढ़ता से चलने पर वह परम शांति व आनंद का अनुभव करने लगता है । शुरूआत में भले ही कठिनाई लगे लेकिन अंत में अमृत से भी उत्तम परम अमृत आत्मरस प्राप्त करता है ।

विकास का मूल बिन्दु विचार है और ह्रास का मूल बिन्दु भी विचार है । आप जैसे विचार अपने भीतर धारण करते हैं, उसी चीज को, उसी परिस्थिति को, उसी जीवन को फिर अच्छा मानते हैं ।

उच्च विचार व संयम का मार्ग ही सच्चा है, ऐसा विचार जब दृढ़ होता है, कृत्रिम भोग-विलास के जीवन को तुच्छ समझने का विचार जब मनुष्य में दृढ़ होता है तो उसका जीवन विकास की ओर ही जाता है ।

मनुष्य जब अपने को देखना भूलकर दूसरों को देखना शुरू करता है तो वह दूसरों के अवगुण जल्दी देखेगा । सामनेवाले के बड़े भारी गुण भी उसे जल्दी नहीं दिखेंगे लेकिन यदि

छोटा-सा भी अवगुण है तो उसे बड़ा भारी दिखेगा । यही कारण है कि आज घर-घर में झगड़े हो रहे हैं, मोहल्ले-मोहल्ले में झगड़े हो रहे हैं, गाँव-गाँव में, प्रान्त-प्रान्त में, राष्ट्र-राष्ट्र में झगड़े, कलह हो रहे हैं । सम्पूर्ण विश्व आज हिंसा, घृणा, वैमनस्य, कलह, विवाद व युद्ध की ज्वाला में जलता जा रहा है । खरबों-खरबों रूपये अस्त्र-शस्त्रों के निर्माण हेतु आणविक अनुसन्धानों तथा सैन्यशक्ति की वृद्धि पर खर्च किये जा रहे हैं क्योंकि सभी अपने को देखना भूल गये, औरों को देखने में ही व्यस्त हैं ।

उच्च विचार करने में, संयम रखने में साधक को कठिनाई अवश्य लगती है लेकिन अंत में वह अमृत से भी उत्तम परम अमृत आत्मरस प्राप्त करता है ।

आज का आदमी अपना तो गुण देखता है व दूसरों के अवगुण तलाशता रहता है । अपना तिल जैसा गुण भी आज के इन्सान को पहाड़ जैसा दिखता है और अपना पहाड़ जैसा अवगुण उसे तिल जैसा भी नजर नहीं आता क्योंकि विचार करने की क्षमताएँ बदल गई हैं ।

नजरें अपनी अपनी हैं चाहे जैसे देख लो ।
इन्सान बनाकर देख लो या खुदा बनाकर देख लो ॥
नजरें जब बदलीं तो नजारे बदल गये ।
किश्ती का रुख बदला तो किनारे बदल गये ॥

कौरव-पांडव जब गुरुकुल में अध्ययनरत् थे तब आचार्य द्रोण ने एक दिन दुर्योधन से कहा : ''जाओ और देखकर आओ कि नगर में कितने अच्छे लोग हैं ।'' दिन भर भटकने के बाद दुर्योधन लौटा और बोला : ''सभी दुष्ट हैं । कोई सज्जन नहीं है ।''

दुर्योधन दूसरों को देखता है, दूसरों के अवगुण खोजता है अतः उसे सभी दुष्ट दिखते हैं और इसी कारण वह स्वयं भी दुष्ट हो गया । जो दूसरों के अवगुण देखता है वह दुष्ट हो जाता है ।

द्रोणाचार्य ने युधिष्ठिर को भी देखने के लिये भेजा तो युधिष्ठिर ने सारे नगर में खोजकर बताया कि एक भी दुष्ट नहीं है । सब सज्जन ही सज्जन हैं । युधिष्ठिर अपने विचारों को देखते हैं और उन्हें सुखदायी करते हैं । वे दुर्योधन को भी कभी 'दुर्योधन' नाम से नहीं पुकारते अपितु 'सुयोधन' कहते हैं । कितने उच्च विचार हैं युधिष्ठिर के !

...तो मानना पड़ेगा कि विचारों से ही ह्रास और विचारों से ही विकास है । जैसे विचार उत्पन्न होते हैं उसी प्रकार का ह्रास-विकास होता है । अच्छे संग से, अच्छे शास्त्रों से, अच्छे मन से, भगवान के नाम से उच्च विचार उत्पन्न होते हैं और हल्के साहित्य से, हल्के संग से, विलासी पुस्तकों से, विलासी संग व चिंतन से बुरे विचार, बुरे कर्म व बुरी दुःखद अवस्थाएँ आती हैं... यहाँ तक कि वे हल्के विचार आगे चलकर कीट, पतंग की योनि में जन्म दिलाते हैं । ऊँचे विचार देर-सवेर देवत्व को, देवों के राजा इन्द्र के पद को, आत्मस्थिति तक को भी प्राप्त करवा देते हैं ।

जो लोग डिस्को करते हैं, क्लबों में जाते हैं, शराब पीते हैं वे बेचारे यह नहीं समझते कि हम दुःखी होनेवाले हैं । वे बेचारे तो उसीमें सुख खोज रहे हैं । उनके विचार में वही सुख का साधन माना जाने लगा है । वे सारे कृत्य उन्हें रजो-तमोगुणी बनाकर भविष्य अंधकारमय कर रहे हैं । जो अपने आत्मस्वरूप को देखने के रास्ते चलता है, अपने में से दोष निकालता जाता है वह धीरे-धीरे ऊँचा व सज्जन होता जाता है । जो दूसरों को, दूसरों के दोषों को देखने लग जाता है वह पतन के गर्त

जीवन का विकास करना हो तो भगवान के नाम का अवलम्बन लें । भगवन्नाम, भगवद्ध्यान और जप करने के बाद जो विचार उठेंगे वे सात्त्विक होंगे, अच्छे होंगे और इससे ही जीवन का सच्चा व वास्तविक विकास होगा ।

(शेष पृष्ठ २० पर)

आन्तरिक साधना के उपाय

- पूज्यपाद संत श्री आसारामजी बापू

हमारे मन का श्वासोश्वास से और श्वासोश्वास का मन से गहरा संबंध है । जितना हमारा मन अशांत होगा, काम-क्रोध आदि विकारों से युक्त होगा उतनी हमारे श्वासोश्वास की तालबद्धता अवरुद्ध हो जाएगी और मन में अशांति घर करने लगेगी ।

मन को प्रशान्त अवस्था में स्थिर करना है तो हमें आन्तरिक साधना के उपायों को अपनाना चाहिये, जो सहज व सरल हैं । ये उपाय निम्नानुसार हैं :

> *हमारे मन का श्वासोश्वास से और श्वासोश्वास का मन से गहरा संबंध है । मन को प्रशान्त अवस्था में स्थिर करना है तो हमें आन्तरिक साधना के उपायों को अपनाना चाहिये ।*

(१) श्वासोश्वास में जप : श्वास लेना व छोड़ना यह एक स्वाभाविक क्रिया है । इसमें हमें थकान नहीं लगती । श्वास भीतर प्रवेश करे तो 'ॐ शांति' और श्वास बाहर जाए तो 'एक'... । श्वास लेते समय 'ॐ गुरु' और छोड़ते समय 'दो'... । पुनः श्वास लेते समय 'परम आनन्द' और छोड़ते समय 'तीन'... । इस प्रकार परमशांति, राम, निर्भयता, निश्चिंतता, आरोग्यता, प्रसन्नता, नम्रता, श्रद्धा, सच्चाई, दृढ़ता, नियमनिष्ठा आदि भगवान के एक-एक दैवी गुणों को एक-एक श्वास के साथ भीतर प्रवेश दीजिये और गिनती करते जाइये । ५० से १०८ तक यदि आप गिनती करने में सफल हो गये तो आपके श्वासोश्वास एक लय में चलेंगे और आपके मन की एकाग्रता बढ़ेगी । श्वास लें तब अपने भीतर दैवी गुणों को भरने की भावना करें और श्वास छोड़ें तो 'विकार बाहर जा रहे हैं' ऐसी भावना करें । ऐसी नियमित की गई साधना आपको बहुत ऊँचाई तक पहुँचाने का सामर्थ्य रखती है ।

(२) ऊर्जायी प्राणायाम : चित्त को स्थिर करने तथा शरीर को पर्याप्त ऊर्जा देने के लिये यह विधि अत्यधिक सरल किन्तु प्रभावशाली है । पद्मासन, अर्धपद्मासन, सुखासन या सर्वोत्तम होगा कि वज्रासन में रीढ़ की हड्डी सीधी रखकर कम्बल अथवा अन्य किसी गर्म आसन पर बैठें । अब दोनों नथुनों से भीतर गहरा श्वास लें। अपने सामर्थ्यानुसार उसे आधे से एक मिनट तक क्रमिक रूप से भीतर ही रोकने का अभ्यास करें । इसे आन्तर कुम्भक कहते हैं । श्वास भीतर रोकने की इस प्रक्रिया में गुरुमंत्र का मानसिक जप किया जाय तथा फिर दाहिना नथुना बन्द करके बाँये नथुने से श्वास धीरे-धीरे छोड़ा जाय ।

अब तुरन्त ही पुनः भीतर श्वास न लें अपितु सामर्थ्यानुसार श्वास बाहर ही रोके रखें, जिसे बाह्य कुंभक कहते हैं । इस समय भी गुरुमंत्र का मानसिक जाप किया जाये । फिर दोनों नथुनों से धीरे-धीरे लम्बा तथा गहरा श्वास लें । इस तरह ऊर्जायी प्राणायाम का एक चक्र पूरा हुआ । त्रिकाल सन्ध्या के समय १० से १२ ऊर्जायी प्राणायाम करनेवाले साधकों के सामर्थ्य में अद्भुत वृद्धि होती है तथा श्वास की लयबद्धता के साथ-साथ उनके श्वास भी कुछ अंगुल नियंत्रित होते हैं ।

(३) केवली कुम्भक : जब साधक पूर्ण श्रद्धा व मनोयोग के साथ नियमित रूप से आन्तरिक व बाह्यकुम्भक करते हुए ऊर्जायी प्राणायाम करेगा तो कुछ ही दिनों के अभ्यास से उसमें केवली कुम्भक का प्रादुर्भाव होगा और इसी अभ्यास के जारी रखने से केवली कुम्भक सिद्ध होगा जो कि आत्मतत्त्व में स्थित होने के लिये, भगवत्तत्त्व का साक्षात्कार करने

का सामर्थ्य देगा । इस कुम्भक की सिद्धि से प्राणकला सूक्ष्म से सूक्ष्मतर सूक्ष्मतम होने लगती है ।

श्वासोश्वास पर नियंत्रण : मन स्थिर होने पर श्वास तालबद्ध चलता है और धीरे-धीरे एक-एक अंगुल नियन्त्रित होने लगता है अथवा तो यों कहें कि जैसे-जैसे श्वासोश्वास तालबद्ध होता जाता है वैसे-वैसे चित्त शान्त होने लगता है । सामान्य तौर पर व्यक्ति का श्वास बारह अंगुल नीचे तक आता-जाता है । जब प्राणकला को नियंत्रित करने का तरीका अपनाया जाता है तो धीरे-धीरे एक-एक अंगुल श्वास नियंत्रित होने लगता है, मन की स्थिरता बढ़ती जाती है ।

साधक को अनुभवी सद्गुरु के सान्निध्य एवं मार्गदर्शन में श्वासोश्वास पर नियंत्रण करने का अभ्यास करते हुए सिद्धियों से भी पार सर्व सिद्धिदाता परमात्मा के अनुभव को प्राप्त करने में तीव्रता से जुट जाना चाहिये ।

प्रत्येक श्वास को आते-जाते देखने से श्वास में स्थिरता आती है । १२ अंगुल की जगह उसकी गति ११ अंगुल ही रह जाती है । यह अभ्यास जारी रखें तो श्वास की गति १० अंगुल, १० से ९ अंगुल और इस तरह एक-एक अंगुल घटते-घटते श्वास की गति एक अंगुल तक नियंत्रित हो सकती है ।

सामान्यत: मनुष्य के श्वास की गति १२ अंगुल तक रहती है । उपरोक्तानुसार अभ्यास करते हुए साधक यदि श्वास की गति पर एक अंगुल का नियंत्रण करे तो उसमें निजस्वार्थता की भावना कम होकर निष्कामता एवं नि:स्वार्थता के सद्गुणों की वृद्धि होगी । उसे आनंद की प्राप्ति होगी एवं श्वास की बचत होकर आयुष्यवृद्धि का लाभ मिलेगा । प्रसन्नता एवं औदार्य बढ़ेगा एवं यशस्विता में वृद्धि होगी । दो अंगुल का नियंत्रण पा लेने पर साधक में सहज स्वाभाविक आनन्द बढ़ेगा और आनन्द बरसाने का सामर्थ्य विकसित होकर वह सबका प्यारा होगा ।

श्वास की गति पर तीन अंगुल का नियंत्रण होने पर साधक में कवित्वशक्ति का विकास होगा । उसकी बनाई गई कविता, गीत, छन्द आदि काव्य असाधारण होंगे । साधक जब श्वास की गति पर चार अंगुल नियंत्रण कर लेता है तो वाक्‌सिद्धि की शक्ति का प्रादुर्भाव होने लगता है । वह जो कहता है, सत्य होने लगता है ।

पाँच अंगुल नियंत्रण पर साधक में दूरदर्शन, दूरश्रवण का सामर्थ्य विकसित होता है । वह चाहे तो हजारों मील दूर की घटना, स्थिति, किसी भी दृश्य को पलभर में आँख बन्द कर देख सकता है । अमेरिका में होनेवाली चर्चा को भी भारत में बैठे-बैठे सुन सकता है ।

छः अंगुल श्वास की गति नियंत्रित होने पर साधक स्वेच्छापूर्वक पक्षी की भाँति आकाशगमन कर सकता है । सात अंगुल नियंत्रण पर वह मनचाही गति से कहीं भी आ-जा सकता है । उसमें शीघ्र गमन का सामर्थ्य विकसित होने लगता है ।

आठ अंगुल श्वास नियंत्रण होने पर साधक अष्ट सिद्धियों का, नौ अंगुल नियंत्रण पर नवनिधियों का स्वामी बनता है । दस अंगुल श्वास नियंत्रण हो जाने पर योगी साधना की दसों अवस्थाओं को प्राप्त होता है ।

ग्यारह अंगुल तक जिस साधक के श्वास की गति नियंत्रित हो जाती है उसकी परछाईं (छाया) भी देवताओं की तरह दिखाई नहीं देती है ।

यदि बारह अंगुल श्वास की गति नियंत्रित हो जाए तो हंसगति व कैवल्य पद की प्राप्ति हो जाती है, साधक निर्विकल्प समाधि अवस्था का सुख भोगता है ।

इसलिये प्रत्येक साधक को अनुभवी सद्गुरु के सान्निध्य एवं मार्गदर्शन में श्वासोश्वास पर नियंत्रण करने का अभ्यास करते हुए उक्त सिद्धियों से भी पार सर्व सिद्धिदाता परमात्मा के अनुभव को प्राप्त करने में तीव्रता से जुट जाना चाहिये ।

(४) प्राणकला को सूक्ष्म करना :

प्राणकला को सूक्ष्म, सूक्ष्मतर से यदि सूक्ष्मतम बनाना है तो साधक को प्रतिदिन प्राणायाम करना

(शेष पृष्ठ ४ पर)

सोभरि ऋषि का योगसामर्थ्य

- पूज्यपाद संत श्री आसारामजी बापू

मन की एकाग्रता से मनुष्य प्रत्येक कार्य में सफल होता है, चित्त की विश्रांति से व्यक्ति के अंदर सामर्थ्य आता है और शुद्ध प्रेम से अंतःकरण दिव्य होता है। इस प्रकार एकाग्रता से सफलता, विश्रांति से सामर्थ्य और प्रेम से दिव्यता का प्रागट्य होता है।

श्रीमद् आद्यशंकराचार्यजी ने कहा है : ''इन्द्रियों एवं मन को एकाग्र करना यह सब धर्मों में श्रेष्ठ धर्म है। एकाग्रता का तप सब तपों में श्रेष्ठ तप है।''

तपःसु सर्वेषु एकाग्रता परं तपः ।

एकाग्रता से जो भीतर का सुख मिलता है, एकाग्रता से जो भीतर की योग्यता बढ़ती है वह अद्भुत है। इस प्रकार योग से भी मनुष्य में अथाह सामर्थ्य आता है।

अगर मनुष्य थोड़े दिन भी उत्साह से योग का अभ्यास करे... पूरा योग का अभ्यास तो कोई विरला ही कर पाता है किन्तु कोई थोड़ा भी करे तो उसे भीतर का वह सुख मिलेगा जिसके आगे बाहर का कोई भी सुख न ठहर सकेगा। शरीर की आरोग्यता, चित्त की प्रसन्नता, बुद्धि की कुशलता और हृदय की पवित्रता सहज में बढ़ने लगेगी।

> *मन की एकाग्रता से मनुष्य प्रत्येक कार्य में सफल होता है, चित्त की विश्रांति से व्यक्ति के अंदर सामर्थ्य आता है और शुद्ध प्रेम से अंतःकरण दिव्य होता है।*

योग के आंशिक अभ्यास से वाणी का कर्कशपना चला जाता है, चित्त की कटुता गायब हो जाती है, बुद्धि से द्वेष पलायन हो जाता है, अंतःकरण से अहंकार छू होने लगता है। जितने भी दुःख-क्लेष हैं वे सब आंतरिक मलिनता के कारण हैं। किन्तु योग के द्वारा अंतःकरण की मलिनता दूर होते ही दुःख और क्लेष भी दूर होने लगते हैं।

योग की एकाध किरण मिलने से ही मनुष्य काम, क्रोध, लोभ, मोह, ईर्ष्या, घृणा आदि को देखने लगता है और जब वह देखने लगता है तो काम-क्रोधादि का प्रभाव घटने लगता है। जैसे आप जेबकतरे को देखने लगते हैं तो उसका प्रभाव चला जाता है। चोर को देखने से चोर का चोरी करने का काम रुक जाता है। ऐसे ही योग की एकाध किरण मिलने से आपमें अपने विकारों को देखने की योग्यता आ जाती है। आपकी वाणी की कटुता, मन का चांचल्य, बुद्धि की मलिनता और चित्त का भय कम होने लगता है। शरीर नीरोग होने लगता है और आपकी दृष्टि कुछ खुल जाती है।

अभी हम जिससे देखते हैं वह हमारी दृष्टि नहीं, वह तो शरीर की दृष्टि है। जब मनुष्य की अपनी दृष्टि खुलती है तो उसमें अकल्पनीय योग्यताएँ आने लगती हैं। फिर कभी उसे देवताओं के दर्शन होते हैं तो कभी वह यक्ष, गंधर्वों के दीदार करता है। कभी वह अपने पूर्वजन्म को देखता है तो कभी अपने शरीर के आंतरिक अवयवों की गतिविधि को देखता है। कभी घंटनाद सुनता है तो कभी मृदंग सुनता है। कभी सहज में हँसता है तो कभी रुदन करता है। कोई कल्पना भी न कर सके, ऐसी अनुभूति के राज्य में वह प्रविष्ट हो जाता है।

योग से हानि होने का तो कोई सवाल ही नहीं है। अगर योगी गुरु की दीक्षा मिल जाये तो लाभ ही लाभ होता है। योग एक ऐसी अनुपम औषधि है कि वह हर रोग पर काम करती है। काम पर, क्रोध पर, लोभ पर, शरीर के रोगों पर, दरिद्रता पर योग का असर होता है। जो व्यक्ति योग के रास्ते पर

जाता है उसे सब सुविधाएँ सुलभ हो जाती हैं । पूर्ण योगी तो कोई विरला ही होता है किन्तु थोड़ा-सा भी, योग का कुछ अंश, दस-पन्द्रह प्रतिशत भी यदि पा लें तो जीवन में चार चाँद लग जाते हैं । कहते भी हैं कि : **योग समान बल नहीं, सांख्य समान ज्ञान नहीं ।**

सोभरि ऋषि सरयु नदी के तट पर किसी एकांत स्थल में रह कर योग-साधना करते थे । योग-साधना करते-करते वे वृद्ध हो गये ।

एक दिन सरयु नदी में खड़े-खड़े वे भगवन्नाम का जप कर रहे थे । इतने में कोई ललना सरयु नदी में स्नान करने आयी । स्नान करते समय उसके वस्त्र गीले हुए और उसके मार्मिक अंग दिखने लगे । उसे देखकर एवं नदी में मछलियों की काम-क्रीड़ा देखकर सोभरि के मन में शादी करने का भाव जाग उठा ।

अभी तक सोभरि को आत्मज्ञान का रस नहीं मिला था । उनमें एकाग्रता थी, योग का सामर्थ्य भी था किन्तु आत्मज्ञान नहीं हो पाया था । एकाग्रता एवं योग की शक्ति को तुम कहीं भी खर्चो... जगत् के व्यवहार में खर्चो, ऋद्धि-सिद्धि दिखाने में खर्चो या परमात्म-प्राप्ति में खर्चो, मर्जी तुम्हारी । यह तो संपदा है, शक्ति है । जैसे रूपयों को तुम कहीं भी खर्चो, कुछ भी खरीदो । ऐसे ही एकाग्रता एक धन है, योग एक शक्ति है ।

सोभरि के मन में विवाह करने की इच्छा हुई तो उन्होंने राजा मान्धाता के पास जाने का निर्णय किया । उस समय मान्धाता का राज्य था । राजा मान्धाता बड़े प्रभावशाली और धर्मात्मा राजा थे । मित्रों के लिए साक्षात् इन्द्रदेव, बुद्धि में बृहस्पति और अर्थियों का अर्थ पूर्ण करनेवालों में कुबेर के समान थे । बड़े दानी, न्यायपूर्ण एवं व्यवहारकुशल थे । कहाँ क्षमा करना, कहाँ आँख दिखाना और कहाँ दण्ड देना, यह सब वे अच्छी तरह से जानते थे । जटिल से जटिल विवादों का निपटारा हँसते-हँसते कर देना यह तो उनके बाँयें हाथ का खेल था ।

ऐसे राजा मान्धाता के दरबार में जब सोभरि ऋषि पहुँचे तो जैसे इन्द्र के दरबार में बृहस्पति आयें और इन्द्र उठ खड़े हों उसी प्रकार राजा मान्धाता हाथ जोड़कर खड़े हो गये । राजा मान्धाता ने सोभरि ऋषि का अर्घ्य-पाद्य से पूजन किया ।

मान्धाता ने कहा : ''भगवन् ! आपके आगमन से इस दास का प्रांगण पावन हुआ । कहिए, क्या आज्ञा है ?''

सोभरि ऋषि : ''आज्ञा तो क्या ? तुम्हारी पचास बेटियाँ हैं उनमें से एक का कन्यादान मुझे कर दो ।''

मान्धाता तो आश्चर्यचकित हो गये कि, 'इन बूढ़े ऋषि को क्या हो गया ? अब यदि 'ना' बोलता हूँ तो इनका कोपभाजन बनना पड़ेगा और यदि 'हाँ' बोलता हूँ तो इस बूढ़े ऋषि के साथ मेरी सुकोमल कन्या कैसे जिएगी ?' लेकिन मान्धाता सोभरि के योगबल को जानते थे । वे स्वयं बड़े बुद्धिमान और कुशल थे । अत: उन्होंने एक युक्ति की और कहा :

''ऋषिवर ! जो आपकी आज्ञा । लेकिन हमारे राजकुल की यह परंपरा है कि कन्या जिसको पसंद करे, जिसके गले में वैजयन्तीमाला डाल दे, उसीको हम विधिवत् कन्यादान

> *योग के आंशिक अभ्यास से वाणी का कर्कशपना, चित्त की कटुता, बुद्धि से द्वेष, अंत:करण से अहंकार छू होने लगता है ।*

> *योग एक ऐसी अनुपम औषधि है कि वह हर रोग पर काम करती है ।*

> *कोई ललना सरयु नदी में स्नान करने आयी । स्नान करते-करते उसके वस्त्र गीले हुए और उसके मार्मिक अंग दिखने लगे । उसे देखकर सोभरि के मन में शादी करने का भाव जाग उठा ।*

कर देते हैं । इस दासी के साथ आप रनिवास में पधारिये । हमारी पचास कन्याएँ हैं उनमें से जो भी आपका वरण करेगी उसका हम आपको कन्यादान कर देंगे ।''

सोभरि समझ गये कि राजा मान्धाता यहाँ अपनी युक्ति आजमाकर हमें टालना चाहते हैं । राजकारण और जगह तो ठीक है, चल जाता है लेकिन योगी के आगे राजकारण नहीं चलता । योगबल के आगे राजबल छोटा पड़ जाता है । सोभरि ने अपने योगबल से संकल्प करके एक अत्यंत सुंदर युवराज का रूप धारण कर लिया और रनिवास की ओर चल पड़े ।

सोभरि ने अपने योगबल से संकल्प करके एक अत्यंत सुंदर युवराज का रूप धारण कर लिया और रनिवास की ओर चल पड़े ।

वे इतने सुन्दर बन गये कि जिस राजकन्या की नजर उन पर पड़े वह उनसे विवाह करना चाहे । हर कन्या बोलने लगी : 'मैं तो इनको ही वरूँगी ।' पचासों की पचास कन्याओं ने योगबल से आभा-संपन्न व्यक्तित्व धारण किये हुए सोभरि ऋषि को पसंद कर लिया । अब तो पचासों की पचास कन्याओं का विवाह सोभरि ऋषि के साथ हो गया ।

सोभरि ऋषि ने सरयु नदी के किनारे योगबल से पचास महल खड़े कर दिये और स्वयं के भी पचास रूप बना लिये । इन पचास रूपों में पचास राजकन्याओं के साथ वे अपना गृहस्थ जीवन व्यतीत करने लगे ।

सोभरि ऋषि ने सरयु नदी के किनारे योगबल से पचास महल खड़े कर दिये और स्वयं के भी पचास रूप बना लिये । इन पचास रूपों में पचास राजकन्याओं के साथ वे अपना गृहस्थ जीवन व्यतीत करने लगे ।

इधर उनके विदा होते ही राजा मान्धाता को चिंता होने लगी कि मैं अपनी किसी भी एक लड़की को बुलाकर उनके साथ ब्याह देता तो ठीक रहता । कहाँ मेरी पचास कन्याएँ और कहाँ अकेले सोभरि ऋषि ! पचासों की पचास कन्याएँ उन ऋषि के साथ कैसे रहती होंगी ? क्या खाती होंगी ? इस चिंता-चिंता में ही राजा मान्धाता दुर्बल हो गये । देवर्षि नारद को इस बात का पता चला कि राजा मान्धाता बड़े दुःखी और चिंतित हो रहे हैं । मान्धाता को अभी सोभरि ऋषि का पूरा परिचय नहीं मिला । अतः नारदजी आये राजा मान्धाता के पास और बोले : ''चलो, जरा सोभरि ऋषि से मिलने जाना है । वे तो आपके जमाई हैं । आप भी चलो ।''

राजा मान्धाता तो अपनी बेटियों की दशा देखना ही चाहते थे अतः तुरन्त चल पड़े । नारदजी एवं मान्धाता पहुँचे पहली कन्या के महल में । देखा तो महल तो बड़ा भव्य और आलीशान है ! मान्धाता ने पूछा : ''बेटी ! कैसी हो ?''

पहली कन्या : ''पिताजी ! मैं बहुत सुखी हूँ । बड़ी शांति है । कोई भी चीज लेने बाहर नहीं जाना पड़ता, किसी नौकर की गुलामी नहीं करनी पड़ती । सारा काम ऋद्धियों-सिद्धियों द्वारा अपने-आप हो जाता है । बड़ी सुविधा है और जबसे शादी करके आयी हूँ आपके जमाई महल छोड़कर कहीं गये ही नहीं । अभी-अभी गये हैं । ...और सब तो ठीक है, मेरे चित्त में केवल एक ही बात का दुःख है कि वे सदैव यहीं रहते हैं तो मेरी उनचास बहनों का क्या होता होगा ?''

नारदजी बोले : ''चलो, अब दूसरी बेटी के पास चलते हैं ।''

वहाँ जाकर देखा तो वैसा ही भव्य और आलीशान महल ! मान्धाता सोचने लगे कि मैं दूसरी जगह हूँ या वहीं आ गया हूँ ! इतने में दूसरी लड़की आयी । उसने भी पिताजी एवं देवर्षि नारदजी का उचित आतिथ्य-सत्कार किया और बोली : ''पिताजी ! आपके जमाई केवल अभी-अभी कहीं गये हैं । बाकी तो शादी के बाद से आज तक मेरे ही पास थे । मुझे और

तो सारी सुख-सुविधाएँ हैं किन्तु एक ही दुःख है कि मेरी उनचास बहनों का क्या होता होगा ?''

इस प्रकार देवर्षि नारद राजा मान्धाता को पचासों की पचास कन्याओं के पास ले गये । सबके यहाँ ठीक वैसा ही था जैसा पहली के यहाँ था एवं सबका जवाब भी एक ही था । यह देखकर राजा मान्धाता बड़े प्रसन्न हुए और उनकी सारी चिन्ताएँ मिट गयीं ।

समय पाकर सोभरि ऋषि को डेढ़ सौ बच्चे हो गये । एक छोटा-सा नगर ही बन गया : 'सोभरि नगर' । यह सब सोभरि के योगबल का ही प्रभाव था ।

योग में अद्‌भुत सामर्थ्य है। एकाग्रता में अनुपम शक्ति है । जितने अंश में आदमी एकाग्रता बढ़ाता है, योग का अभ्यास करता है उतने ही अंश में उसकी शक्तियों का विकास होता जाता है और यदि योग-सामर्थ्य जहाँ से आता है उस परमतत्त्व में प्रीति हो जाये तो थोड़ा-सा योगाभ्यास करके फिर योग-तत्त्व में छलांग मारने से आत्म-साक्षात्कार हो जाता है ।

अन्त में वे पछताये और उस माहौल से विरक्त होकर हिमालय के एकान्त में चले गये । वहाँ अपने चित्त को आत्मा-परमात्मा में लगाकर मुक्त हो गये ।

सोभरि थोड़े-से असावधान रहे । योगसामर्थ्य को भोग में खर्चा किन्तु अन्त में वे पछताये और उस माहौल से विरक्त होकर हिमालय के एकान्त में चले गये । वहाँ अपने चित्त को आत्मा-परमात्मा में लगाकर मुक्त हो गये ।

(पृष्ठ १६ का शेष)

मेरे मन में विचार चल रहा था कि 'हे अल्लाह ! मेरी बेटी बड़ी हो गई है । कहीं से कुछ पैसे दे दे तो अपनी बेटी के हाथ मेंहदी रचा दूँ ।'

इमाम की बात सुनकर औरंगजेब को भारी पश्चाताप हुआ कि मेरे हाथों एक निर्दोष महापुरुष का कत्ल हो गया ! औरंगजेब के कानों में सरमद की वे पंक्तियाँ गुँजने लगीं :

मुझमें समा जा इस तरह तन प्राण का जो तौर है ।
जिसमें न कोई कह सके 'मैं' और हूँ 'तू' और है ॥

कहते हैं, मरते समय औरंगजेब तीन बातों से बड़ा परेशान था : सरमद की हत्या, पिता शाहजहाँ की कैद व दाराशिकोह जैसे भक्त पर उसके द्वारा किये गये जुल्म । ये बीती बातें उसको बहुत काटती रही ।

...तो मानना पड़ेगा कि हल्के विचारों से मनुष्य का ह्रास होता है तथा उनका फल मरते समय भी एवं मरने के बाद भी हमें भोगना पड़ता है । ऊँचे विचारों से मनुष्य का उत्थान होता है । जीते-जी भी वह आनंद पाता है व मरने के बाद भी वह पूजा जाता है, जैसे मीरा, गार्गी, मदालसा आदि ।

❀

आत्मशक्ति क्षीण करनेवाली दो मुख्य चीजें हैं : सुख की लालसा और दुःख का भय । जहाँ-जहाँ आकर्षण होता है, सुख लेने की इच्छा जगती है वहाँ अंतःकरण कमजोर होता है । आदमी सुख के लिए बेईमानी करता है, झूठ बोलता है, कपट करता है, न जाने कितने-कितने बखेड़े खड़े करता है । इसके मूल में है सुख का आकर्षण । दुःख का भय भी जीव को ऐसा ही करता है ।

...तो आज से गाँठ बाँध लो कि, 'सुख के आकर्षण के समय सावधान रहूँगा और दुःख के भय के समय भी सावधान रहूँगा । हो-होकर क्या होगा ? हजार-हजार प्रलय हो गये आज तक, फिर भी मुझ अमर आत्मा का कुछ भी नहीं बिगड़ा । तो फिर गरीबी आये तो क्या और मृत्यु आये तो भी क्या ?' ऐसा करके अपने आत्मस्वरूप में आ जाओ । दुःख के भय से भयभीत मत बनो ।

('जीते जी मुक्ति' में से)

प्रभुभक्त सरमद

-पूज्यपाद संत श्री आसारामजी बापू

भारतीय संतों की परम्परा में सरमद फकीर का नाम भी सम्मान के साथ लिया जाता है । मूलत: वे यहूदी थे और व्यापार करने के उद्देश्य से भारत आकर उन्होंने यहाँ इस्लाम धर्म स्वीकार किया लेकिन भारतीय संस्कृति का, भारत के संतों एवं वेदान्त का उन पर इतना गहरा प्रभाव पड़ा कि इस्लाम के मोहम्मद से छलांग मारकर वे राम और लखन के चरणों में जा पहुँचे । भारत में आने के बाद उनकी मनोदशा ही बदल गई । वे ईश्वर के परम प्रेमी भक्त बन गये । उन्हीं के शब्दों में :

सौदे के लिये बरसरे बाजार हुए हम ।
हाथ उसके बिके जिसके खरीददार हुए हम ॥

उन्हें रबिया और मन्सूर जैसे, मीरा और प्रहलाद जैसे, ग्वाल और गोपियों जैसे पवित्र आत्माओं की गाथाएँ सुनने का अवसर मिल गया था, फिर भला क्यों न बेचते वे अपने आपको ? सरमद ने भारतीय संतों के चरणों की सेवा-सुश्रूषा कर वेदान्त का गहन, सूक्ष्म ज्ञान पाया ।

वेदान्ती मस्ती के नशे में चूर सरमद दिल्ली पहुँचे । उन दिनों दिल्ली में शाहजहाँ का शासन था । शाहजहाँ का पुत्र दाराशिकोह सत्संगी व्यक्ति था । संतों की सेवा करना वह अपना परम कर्त्तव्य समझता था । सरमद की नूरानी मस्ती देखकर वह उनका अनन्य सेवक बन गया । धीरे-धीरे-धीरे पूरा शहर सरमद का भक्त बन गया । जनमानस में सरमद के बढ़ते प्रचार एवं दाराशिकोह की बढ़ती हुई लोकप्रियता को देख दाराशिकोह के भाई औरंगजेब का माथा ठनका । उसे लगा कि कहीं सरमद और दाराशिकोह मिलकर राज्य न हड़प लें । उसे खतरे का आभास हुआ । उसने शाहजहाँ को जेल में भेज दिया तथा अन्य भाइयों को तलवार से मौत के घाट उतारकर खुद राजगद्दी पर बैठ गया ।

औरंगजेब हल्की किस्म का आवेशी आदमी था । कुछ चापलूस और स्वार्थी तत्त्वों ने उसे बहका दिया कि हिन्दुओंके मंदिर तोड़ेंगे तो खुदा मिलेगा । बस, फिर क्या था ? कमबख्त मंदिर तोड़ते-तोड़ते काशी जा पहुँचा और वहाँ के प्रसिद्ध संत तुलसीदासजी पर इस्लाम कबूल करने के लिये दबाव डालने लगा ।

उस समय संत तुलसीदासजी निवृत्त जीवन बिता रहे थे । काशी के विश्वनाथ मंदिर में वे शाम को आकर रामनाम जपते, राम की शांति में रमण करते थे ।

तुलसीदासजी को कहा गया : ''अरे काफर ! कब तक इन पत्थर की बेजान मूर्तियों के आगे गिड़-गिड़ाता रहेगा ? तुम्हारा भगवान सच्चा है तो यह बैल (नन्दी) भी सच्चा होना चाहिये । अगर बैल सच्चा है तो इसको घास खिलाकर दिखा नहीं तो तुम्हें हमारा मजहब कबूल करना होगा ।''

किसी हिन्दू राजा ने कभी किसी मुसलमान फकीर को यह नहीं कहा कि तुम खुदा को दिखाओ नहीं तो तुम्हारा खुदा झूठा है । यह हिन्दू धर्म की समझदारी व विशालता है ।

तुलसीदासजी ने टालने की बहुत कोशिश की लेकिन जब औरंगजेब टस से मस नहीं हुआ तो वे आ गये अपनी प्रभुप्रेम की मस्ती में और संकल्प किया तो पत्थर का वह नंदी अपना मुँह खोलकर तुलसीदासजी के हाथों घास खाने लगा । औरंगजेब यह देखकर दंग रह गया और तौबा जारी किया ।

ऐसी संकीर्ण मानसिकता से ग्रस्त औरंगजेब हमेशा यह सोचकर डरता था कि 'यह मेरा भाई दाराशिकोह सरमद के साथ इतना निकटवर्ती हो गया है और सरमद

को चाहनेवालों की संख्या दिनोंदिन बढ़ती चली जा रही है । कहीं ऐसा न हो कि दोनों मिलकर बगावत करके मेरा राज्य छीन लें ।'

उसने अपने चमचों से कहा कि 'सरमद की कोई ऐसी त्रुटि खोजो जिससे गुनाहगार साबित करके मैं उसे मौत की सजा दे सकूँ ।'

औरंगजेब के चापलूस लोग सरमद को **येन केन प्रकारेण** अपराधी ठहराने के कारण खोजने लगे ताकि छोटी-सी त्रुटि पर भी सरमद की मौत का फतवा जारी किया जा सके लेकिन सरमद उत्तम कवि, प्रेमी भक्त, उच्च विचारक, अद्वितीय विद्वान और तार्किक भी थे क्योंकि उनके सारे केन्द्र, सारी योग्यताएँ खुल गई थीं ।

हमारे गुरुजी में भी हमको उच्च विचारक, प्रेमी, उत्तम कवि, व्यवहारकुशल आदि बहुत कुछ नजर आता था । जिसमें सबकुछ है उसी आत्मब्रह्म में गुरु विश्रांति पाते थे तो हमको उनमें सबकुछ दिखता था । जो सत्शिष्य है, उसे अपने गुरु में बहुत-से सद्गुण दिखेंगे । बड़े-बड़े राजा उनके आगे सिर झुकाये खड़े रहते हैं । योगियों में वे योगी हैं, भोगियों में भोगी हैं, त्यागियों में त्यागी हैं । अनुशासनकर्त्ताओं में अनुशासक, प्रेमियों में प्रेमी और विनोदियों में विनोदशिरोमणि हैं । वे जिधर जाएँगे उधर उनकी चेतना का भीतर से पूर्ण विकास है, इसलिये ज्ञानी जो भी करते हैं वह पूरा करते हैं । अनुशासन भी पूरा करेंगे, त्याग भी पूरा करेंगे, प्रेम भी पूरा करेंगे, भोग भी पूरा करेंगे । ऐसा नहीं कि 'छी: छी: ...' अरे, वे भोग भोगते हैं तो स्वास्थ्य के नियम जानकर बराबर उत्तम भोगते हैं ज्ञानी । उत्तम भोक्ता तो वही है जिसमें त्याग का सामर्थ्य है ।

महात्यागी, महाभोगी सरमद के पिट्ठुओं ने सरमद को दिगम्बर अवस्था में, विरक्त अवस्था में बाजार में घूमते हुए देखा । बस, फिर क्या था ? वे तुरन्त ही उन्हें पकड़कर ले गये और औरंगजेब के सामने पेश कर दिया ।

औरंगजेब पूछता है : ''सरमद ! तू कपड़े क्यों नहीं पहनता ? नंगा क्यों घूमता है ?''

सरमद कहते हैं : ''जिसने तुझे और तेरे तख्त को बनाया है, मुझको और मेरी गरीबी को भी उसीने बनाया है । जिनके अंदर दोष हैं, विकार हैं, ऐब हैं, उनको उस प्यारे ने ढँक रखा है और जो निर्दोष हैं, निर्विकार हैं, ऐबरहित हैं, उनको ऐसे दिगम्बर ही रहने दिया ।''

औरंगजेब क्या करे ? चुप्पी ही मारनी पड़ी । कठमुल्लाओं ने बादशाह को बहुत उकसाया कि इस जुर्म की सजा इसे फांसी दी जावे लेकिन बादशाह जानता था कि इस छोटे-से अपराध के बदले सरमद का शिरोच्छेद कर दिया जावे तो इसके चाहनेवाले क्रांति कर सकते हैं, विद्रोह कर सकते हैं । इसलिये सरमद को रिहा कर दिया गया ।

कितने निर्भीक रहे होंगे वे सरमद ! अपने पूर्ण स्वरूप की यात्रा की थी उन्होंने । 'यह शरीर मरता है, मैं नहीं मरता' यह आत्मविद्या हिन्दूधर्म के वेदान्तिक ज्ञान से उन्होंने पचायी थी । वे प्रेमी भक्त थे, परमात्मा से एक क्षण विभक्त नहीं रह सके, ऐसे भक्त थे वे । यहूदी धर्म में से इस्लाम और इस्लाम में से आत्मराम में आये थे । श्रीराम और लखन भैया के अनुभव को उन्होंने आत्मसात् किया था ।

बाजी हाथ से निकल जाने पर कठमुल्लाओं और इमाम ने मिलकर दूसरा पेंतरा बदला । उन्होंने सरमद पर दूसरा आरोप लगाया कि यह नमाज नहीं पढ़ता । सरमद को बादशाह की आज्ञा से नमाज पढ़ने के लिये दिल्ली की जामा मस्जिद में बुलाया गया । नमाज शुरू हुई । औरंगजेब व इमाम सहित सभी लोग घुटने टेक रहे हैं लेकिन सरमद ज्यों के त्यों बादशाह होकर खड़े हैं । सरमद को तो अपने पूर्ण स्वरूप का बोध हो गया है । उन्होंने भीतर गोता मारा और जान लिया कि इमाम के दिल में क्या चल रहा है ।

सरमद जोर से चिल्लाये : ''इमाम का खुदा सरमद के पैरों तले गड़ा है... इमाम का खुदा सरमद के पैरों तले गड़ा है ।'' इतना कहकर सरमद तो चले गये लेकिन दुष्ट मुल्ला-मौलवियों ने, संकीर्ण मानसिकतावालों ने, पतन की ओर जानेवालों ने औरंगजेब को बहकाना शुरू कर दिया कि सरमद ने कुफ्र किया है, मजहब

व नमाज का अपमान किया है । यह काफरों के संग में आ गया है । 'शिवोऽहम् सोऽहम्' कहता है और 'इमाम का खुदा सरमद के पैरों तले गड़ा है' ऐसा बोलता है ।

औरंगजेब ने उन ब्रह्मवेत्ता के वाक्यों का रहस्य न समझनेवाले मुल्ला-मौलवियों के चक्कर में आकर सरमद के लिये मजहब व नमाज का अपमान करने के आरोप में सजा-ए-मौत का फतवा जारी कर दिया लेकिन सरमद के चेहरे पर कोई चिन्ता, भय या उदासी का कोई निशान नहीं था । वे कहते हैं :

देर अस्त कि अफसानए मंसूर कुहन शुद ।
अकनूँ सरे नौ जलवा दिहम दारो रसन रा ॥

'बहुत दिन हो जाने से मंसूर का किस्सा पुराना पड़ गया है । मैं सूली पर चढ़कर उसे फिर ताजा कर रहा हूँ। दार और रसन का जलवा फिर चमकाकर दिखाता हूँ । हे प्यारे ! तेरे नाम पर इस मिटनेवाले शरीर को कुर्बान करने का अवसर मिला, यह मेरी खुशनसीबी है ।'

जिस दिन सरमद का सिर काटा जानेवाला था उस दिन सुबह से ही वधस्थल पर सरमद फकीर के, निजानन्द की मस्ती में रमण करनेवाले उन तत्त्ववेत्ता महापुरुष के अंतिम दर्शनार्थ हजारों लोग एकत्रित हुए थे । किसी शाहजादे की बारात में भी ऐसी भीड़ न रही होगी जैसी इस दिन देखने को मिली ।

सरमद को वधस्थल पर लाया गया । जल्लाद उनके सामने चमचमाती तलवार लेकर आया तो भी वे डरे नहीं, अपितु उससे कहने लगे : ''आ, आ, मेरे प्यारे ! मैं कुर्बान जाऊँ तुझ पर । तू चाहे जिस सूरत में आये, मैं तुझे खूब अच्छी तरह पहचानता हूँ । जर्रे-जर्रे में तू ही है... हर दिल में तू ही है... हर फूल में तेरी ही बू है ।

तन्हा न उसे अपने दिले तंग में पहचान ।
हर बाग में, हर दस्त में, हर संग में पहचाना तुझे ॥
बेरंग में, बारंग में, नैरंग में पहचाना तुझे ।
मंजिल में, मुकामात में कर संग पहचाना तुझे ॥
हर राह में, हर साथ में, हर संग में पहचाना तुझे ।
हर अज्म इरादे में हर आहंग में पहचाना तुझे ॥
हर आन में, हर बान में, हर ढंग में पहचाना तुझे ।
आशिक बनकर हमने हर रंग में पहचाना तुझे ॥

पक्षियों की किल्लोल में पहचाना तुझे और जल्लादों की चमचमाती तलवार में भी पहचाना तुझे । हर दिल में पहचाना तुझे, हर धड़कन में पहचाना तुझे । अब तू मुझसे गायब नहीं हो सकता । मैं तुझसे दूर नहीं, तू मुझसे दूर नहीं । घड़े का आकाश महाकाश से कब दूर हुआ था ? कभी नहीं हो सकता । मैं वह खुद खुदा हूँ ।''

यह सुनकर क्रूर जल्लाद की त्यौरियाँ और चढ़ गईं । 'अपने को अभी भी खुदा बोलता है !' कहकर तलवार के वार से सरमद का सिर धड़ से अलग कर दिया ।

सरमद कभी कलमा नहीं पढ़ते थे । औरंगजेब के दरबार में भी जब कभी उनसे जबरन कलमा पढ़ाया जाता तो वे 'ला इलाह' कहकर चुप हो जाते थे लेकिन आज जब उनका सिर कटा तो कटे हुए सिर से तीन बार यह ऐलान हुआ : 'ला इलाह-इल्-इल्लाह ।' (ईश्वर के सिवाय कोई पूज्य नहीं है ।)

वे मोहम्मद का नाम कलमे में कभी नहीं जोड़ते थे । सरमद का मानना था कि जब अल्लाह के सिवाय कोई नहीं, ब्रह्म के सिवाय कोई नहीं, रब के सिवाय कोई नहीं और सबमें वह है, सब उसमें हैं तो फिर मोहम्मद का नाम जोड़कर भेद क्यों डालते हो ?

उन महापुरुष सरमद का ऐसा अनुभव था ।

किसी समझदार ने औरंगजेब को बाद में समझाया कि : ''हम लोगों ने सरमद को सजा देने की जल्दबाजी की है । फकीरों की, संतों की बातों में रहस्य छुपा होता है । सरमद ने कहा था - 'इमाम का खुदा सरमद के पैरों तले गड़ा है ।' उन्होंने जहाँ खड़े रहकर यह वाक्य कहा था, वहाँ खुदाई करवानी चाहिये ।''

खुदाई शुरू की गई तो अशर्फियाँ व हीरे-जवाहरात से भरे घड़े निकले । इमाम को बुलवाकर तलाश की गई कि जिस समय तुम नमाज पढ़ रहे थे उस समय क्या सोच रहे थे ?

इमाम ने क्षमा माँगते हुए बतलाया कि 'उस समय

(शेष पृष्ठ १३ पर)

दीर्घ एवं स्वस्थ जीवन के दस नियम

प्रत्येक मनुष्य दीर्घ जीवन, स्वस्थ जीवन और सुखी जीवन चाहता है । यदि स्वस्थ और दीर्घजीवी बनना हो तो इन दस नियमों को अवश्य समझ लेना चाहिए :

(१) रात्रि में जल्दी सोयें एवं सुबह जल्दी उठें ।

(२) ताजे पानी से रगड़-रगड़कर स्नान करें ।

(३) मोटे एवं सूती वस्त्र ही पहनें । सिन्थेटिक वस्त्र स्वास्थ्य के लिए हितकर नहीं हैं ।

(४) चाय-कॉफी, शराब-कबाब, धूम्रपान बिल्कुल त्याग दीजिए । पान-मसाले की मुसीबत से भी सदैव बचें । यह धातु को क्षीण व रक्त को दूषित करके कैंसर रोग को जन्म देता है अत: इसका त्याग करें ।

(५) भोजन सात्त्विक करें एवं दिन में केवल दो बार ही करें । दिन में बार-बार न खायें व चौबीस घण्टे में एक बार ठूँस-ठूँस कर भी न खायें । पेट का चौथा हिस्सा हमेशा खाली रखें ।

(६) आपको स्वस्थ रहने के लिए कम से कम छ: घण्टे और अधिक से अधिक साढ़े सात घण्टे की नींद करनी चाहिए, उससे कम-ज्यादा नहीं । वृद्ध को चार, श्रमिक को छ: से साढ़े सात घण्टे ही नींद करनी चाहिए ।

(७) जब आप शयन करें तब कमरे की खिड़कियाँ खुली हों और रोशनी न हो ।

(८) रात्रि को सोते समय पूर्व अथवा दक्षिण दिशा की ही ओर सिर करके सोयें । पश्चिम अथवा उत्तर की ओर सिर करके सोनेवाले व्यक्ति की जीवनशक्ति का ह्रास होता है ।

(९) विवाह तो करें किन्तु संयम-नियम से रहें, ब्रह्मचर्य का पालन करते हुए रहें ।

(१०) सप्ताह में कम से कम एक दिन आप जो कार्य करते हैं उससे मुक्त हो जाइये । वैज्ञानिक कहते हैं कि जो आदमी सदा एक जैसा काम करता रहता है उसमें थकान या बुढ़ापा जल्दी आ जाता है ।

ये कुछ ऐसे नियम हैं जिन्हें अपने जीवन में अपनाकर मनुष्य दीर्घकाल तक स्वस्थ रह सकता है । साथ ही प्राणायाम, ध्यान आदि अपनाकर दीर्घजीवी भी हो सकता है ।

❀

कैंसर (Cancer) होने के कारण

(१) अत्यधिक धूम्रपान : इससे फेफड़ों, श्वसनअंगों, जठर, होंठ एवं मुँह का कैंसर होता है ।

(२) यांत्रिक (Mechanical), शारीरिक एवं रासायनिक उत्तेजना (Irritation) : यांत्रिक अर्थात् किसी भी चीज का शरीर के एक ही हिस्से पर निरंतर होनेवाला घर्षण अथवा 'साइड इफेक्ट' उससे स्थान का कैंसर होने की संभावना है ।

शरीर की बाहर व अंदर की त्वचा को लंबे समय से शारीरिक उत्तेजना होने पर कैंसर हो सकता है । उदाहरणार्थ : (अ) तमाकु पीनेवाले की चिलम या दर्जी की सूई से होंठ का कैंसर हो सकता है । (ब) अयोग्य तरीके से बिठाये हुए दाँत के चौखट से होनेवाली उत्तेजना से लंबे समय बाद जीभ का या होंठ के भीतरी भाग का कैंसर हो सकता है । ज्यादा गर्म पेय पदार्थों व शराब को अत्यधिक और लगातार पीने से गले व जठर का कैंसर उत्पन्न होता है । (क) फोड़ा, खील, मसा, रसौली या धीरे-धीरे भरते हुए घाव - इन सबकी लंबे समय से होनेवाली उत्तेजना कष्टदायक कैंसर की गांठ का स्वरूप लेती है ।

(३) सूर्य : खुले शरीर पर सूर्य की लोहितोत्तर

किरणें (Ultra-Violet) ज्यादा व लगातार लेने से चमड़ी का कैंसर होता है ।

(४) डी.इ.एस.-डाइथीलस्टीलबेस्ट्रोल (D.E.S. Diethylstilbestrol) : डी.इ.एस. गर्भाशय, स्तन व दूसरे जननांगों के कैंसर के लिए जवाबदार है । यह डी.इ.एस. खाद्य पदार्थों में प्राणियों के आहार में व्यापकरूप से इस्तेमाल होनेवाला एक कृत्रिम जातीय हार्मोन (Sex Hormone) है । ऐसे प्राणियों का माँस खाने से कैंसर होता है ।

(५) साइक्लेमेटस (Cyclamates) : आहार बनाने की और उसे सुरक्षित रखने की प्रक्रिया में और पेयों को तैयार करने में साइक्लेमेटस नामक मीठी चीज का अत्यधिक मात्रा में उपयोग होता है जिसके फलस्वरूप जठर तथा अन्य पाचन तंत्र के अवयवों का कैंसर होने की संभावना बढ़ जाती है ।

(६) सेकरीन (Saccharin) : यह मूत्राशय एवं गर्भाशय के कैंसर के लिए जवाबदार है ।

(७) नाइट्रोसेमिन्स (Nitrosamines) : इससे यकृत, जठर, दिमाग, मूत्राशय, मूत्रपिंड का कैंसर होता है । इस नाइट्रोमिन्स की उत्पत्ति हमारे शरीर में नाइट्राइट्स, नाइट्रेटस, रासायनिक परिरक्षक, रंगवर्धकों में से होती है । यह विशेष करके समस्त प्रक्रिया किये हुए माँस से निर्मित वस्तुओं में रहता है । यह नाइट्रोसेमिन्स शरीर के किसी भी भाग में कैंसर उत्पन्न कर सकता है । जिस समय व्यक्ति कोई भी माँस खाये तो उसी क्षण से कैंसर को उत्पन्न करनेवाला नाइट्रोसेमिन्स उसके शरीर में घर करने लगे, यह संभावना हो सकती है ।

(८) हेक्साक्लोरोफिन (Hexachlorophene) : यह दिमाग को हानि पहुँचाकर दिमाग का कैंसर उत्पन्न करता है । इस हेक्साक्लोरोफिन का अधिक उपयोग अस्पतालों के स्त्रियों के तथा अन्य विभागों में, सौन्दर्य प्रसाधनों में, साबुनों में, दुर्गंध हरनेवाले पदार्थों में एवं अन्य वेशभूषा की सामग्री में होता है ।

(९) धुआँ (Smog) : धुएँ में रहनेवाले : O_3-ओजोन, Co-कार्बन मोनोक्साइड, NO_2-नाइट्रोजन डायोक्साइड एवं दूसरे प्रकाश रासायनिक (Photo-chemical) प्रदूषण निश्चित रूप से कैंसर उत्पन्न करते हैं जिसमें मुख्य रूप से फेफड़ों एवं श्वसन अंगों के कैंसर का समावेश होता है ।

(१०) डामर-रंग : डामर (तारकोल) से रंग बनाने के लिए प्रयुक्त कृत्रिम पदार्थ कैंसर की उत्पत्ति के लिए बड़ी मात्रा में जवाबदार है । ऐसे पदार्थ विविध खाद्य पदार्थों, पेय पदार्थों, सौन्दर्य प्रसाधनों एवं दवाओं आदि को तैयार करने के उपयोग में लाये जाते हैं ।

(११) अत्यधिक क्ष-किरणें (X-Rays) : वैज्ञानिकों ने प्रमाणित किया है कि मात्र अत्यधिक क्ष-किरणें ही नहीं, परंतु डॉक्टरों के द्वारा रोग के निदान के लिए या रोग को रोकने के उपाय के लिए उपयोग में लिए जानेवाली क्ष-किरणें कैंसर और श्वेतरक्तता का कारण बन जाती हैं ।

(१२) केडमियम (Cadmium) : वह हमारे आटोमोबाइल्स, फॉस्फेस खादों और विभिन्न उद्योगवाले वातावरण में बहुत ज्यादा मात्रा में रहता है । उससे जमीन और पानी दूषित होता है । वह पानी अनाज द्वारा शोषित होकर प्राणियों के शरीर में प्रविष्ट होता है । उससे हाई बी. पी., हृदयरोग, एनेमिया, श्वास-अवरोध, फेफड़ों की तकलीफ, मूत्रपिंड की हानि और कैंसर जैसी भयानक बीमारियाँ उत्पन्न होती हैं ।

(१३) दवाएँ एवं वातावरण में व्याप्त रसायन : हवा, पानी और भोजन में हजारों मानव निर्मित रसायनों का समावेश होता है जिनमें से अधिकांश रसायन, कैंसर के लिए जवाबदार होते हैं । व्यापक रूप से उपयोग में ली जानेवाली जंतुनाशक दवाएँ निश्चित रूप से कैंसर उत्पन्न करती हैं । उदाहरण के लिए मेरीलेन्ड (बेथेस्का) की प्रयोगशाला दर्शाती है कि डी.डी.टी. के प्रयोग करने पर आधे से अधिक चूहों में कैंसर की गांठ उत्पन्न हो गई थी ।

(१४) नमक : W.H.O. (विश्व स्वास्थ्य संगठन) के रिपोर्ट के अनुसार अत्यधिक नमक खाने से जठर का कैंसर होता है ।

(१५) दूषित खाद्यपदार्थ एवं तेल : डिब्बे बंद खाद्यपदार्थों और गर्म की गई चरबी, विशेष करके खूब अधिक तापमान से गर्म किये गये वनस्पति तेलों के

सेवन से कैंसर की संभावना बढ़ जाती है ।

(१६) प्राणिज-प्रोटीन : प्राणिज प्रोटीन में प्राणिज तेल, माँस और अंडे का समावेश होता है जिसके अधिक सेवन से कैंसर की गांठ होती है ।

(१७) अत्यधिक आहार करने से : अत्यधिक आहार करने से डायाबिटिज, हृदयरोग, वात और अंत में कैंसर का जन्म होता है । बीमा कंपनी आंकड़ों के साथ प्रमाणित करती हैं कि अत्यधिक वजनवाले लोगों में कैंसर का विकास अधिक देखा गया है ।

(१८) असामान्य संतानोत्पत्ति एवं शारीरिक संबंध : कई बार कामसुख प्राप्त करने के अप्राकृतिक आचरण से पुरस्थग्रंथि (Prostate Gland) का कैंसर होता है । अत्यधिक मात्रा में कामोत्तेजना की ओर ले जाते मादक वातावरण एवं व्यवहार ये सब प्रोस्टेट ग्लेण्ड में गड़बड़ी उत्पन्न करके कैंसर की संभावना को बढ़ाते हैं ।

(१९) कुपोषण : आहार में विटामिन ए, बी, ई आदि की एवं आयोडिन की कमी से अलग-अलग अंगों का कैंसर होता है । खनिज-जस्ते (Mineral-Zinc) की कमी से प्रोस्टेट ग्लेण्ड का कैंसर, आयोडिन की कमी से कंठाग्रंथि का कैंसर, पित्तिल कोलीन (Choline) की कमी से यकृत का कैंसर हो सकता है ।

(२०) मानसिक तनाव : मनुष्य के मन पर पड़ता बोझ और चिंता हृदयरोग, हाई बी. पी., मधुप्रमेह, असमय वृद्धत्व और पहले से ही कैंसर की पूर्व भूमिका तैयार करती है । प्रसिद्ध डॉ. जे. आई. रोडयुले के मतानुसार 'प्रसन्न (मानसिक तनाव रहित) लोगों को कैंसर नहीं होता ।'

कैंसर का उपचार

बच्चों को रोज पाँच तुलसी के पत्ते चबाकर पानी के साथ खाने की आदत डालने से यादशक्ति की वृद्धि होती है तथा कैंसर रोग की संभावना नहीं होती ।

दिन में तीन बार १०-१० ग्राम तुलसी का रस शहद के साथ अथवा ५० ग्राम ताजे दही के साथ मिलाकर सेवन करने से कैंसर में लाभ होता है ।

❀

(पृष्ठ २४ का शेष)

(८) भूसावळ में दिव्य सत्संग-वर्षा : दिनांक : ६ से १० दिसम्बर सुबह ९-३० से ११-३० शाम ३-३० से ५-३० स्थान : डी. एस. हाईस्कूल मैदान । संपर्क : २२१९२, २३५५०, २३५०२

(९) बम्बई में सत्संग योगामृत : दिनांक : १३ से १७ दिसम्बर । स्पोर्टस कॉम्प्लेक्ष, अंधेरी (वेस्ट).

(१०) सूरत में वेदान्त शक्तिपात साधना शिविर : दिनांक २१ से २३ दिसम्बर । **विद्यार्थी तेजस्वी तालीम शिविर :** दिनांक : २५ से २७ दिसम्बर । संत श्री आसारामजी आश्रम, वरीयाव रोड़, जहाँगीरपुरा, सूरत । फोन : ६८५३४१

(११) आलंदी (जि. पूना) में ज्ञान-भक्ति सत्संग समारोह : दिनांक : ३० और ३१ दिसम्बर

(१२) पानीपत (हरियाणा) में ज्ञानवर्षा दिनांक : २३ से २८ जनवरी १९९६ सुबह ९ से ११ शाम ४ से ६. हुड्डा फेस टु, कम्यूनीटी सेन्टर के सामने । सम्पर्क फोन : २३६८०, ३००३४.

प्रभु ! परम प्रकाश की ओर ले चल...

तथागत बुद्ध की शिष्य-परम्परा में बोधिधर्म का नाम अधिक प्रसिद्ध है । उस समय तिब्बत, चीन और जापान में हिंसा और अज्ञान का ताण्डव चल रहा था । उन्होंने वहाँ जाकर प्रेम, शान्ति और करुणा का सन्देश दिया । उन्होंने अपने एक शिष्य को मंगोलिया भेजने का निश्चय किया ।

शिष्य बोला : ''क्या काल-ज्वाल मंगोल लोग मुझे जान से मारे बिना छोड़ेंगे ? उनके पास जाना एक बड़ा साहस है । ''

बोधिधर्म : ''जिसे सत्य का पता लगाना हो, उसे ऐसा साहस करने से डरना नहीं चाहिए ।''

शब्दों का यह पाथेय लेकर वह शिष्य मंगोलिया चला गया । उसने हिंसावतार सरीखी मंगोलियन जनता में तथागत का सन्देश फहराया । उसने खूब कष्ट सहन कर असंख्य लोगों को सच्चे जीवन का सन्देश दिया ।

पल-पल आपका रूप नयन में ।
क्षण-क्षण आपकी काया ॥
अनमोल आपके अमृत वचन ।
अनमोल आपकी माया ॥
जीवन सफल हो गया उसका ।
जिसने दर्शन पाया ॥
ऋणी रहेगा विश्व आपका ।
मोक्ष का मार्ग दिखाया ॥
धन्य-धन्य हैं भूमि वहाँ की ।
श्रीचरण जहाँ घुमाया ॥
'पवन' कवि तो है नहीं किन्तु ।
आपने कवि बनाया ॥
सफल होगा जन्म यहीं पर ।
विश्वास यही समाया ॥
पल-पल आपका रूप नयन में ।
क्षण-क्षण आपकी काया ॥

- पवन बजाज 'ब्रह्मचारी'
इलाहाबाद (उ. प्र.)

(पृष्ठ ७ का शेष)

में, दुर्जनता की खाई में जा गिरता है ।

परदोषपरायण वृत्ति की प्रधानता से मनुष्य अपना सामाजिक पक्ष कलुषित कर रहा है और सामाजिक पक्ष कलुषित होने से राष्ट्र अस्वस्थ हो रहा है, राष्ट्र का, विश्व का स्वरूप बिगड़ रहा है ।

जो सुखस्वरूप, आत्मस्वरूप मनुष्य था वह केवल विचार करने का ढंग बदलने मात्र से अभी दुःख के नर्क में उलझ रहा है, तप रहा है, अशांत हो रहा है । और लोग विचार करने का ढंग बदलें या न बदलें, आप अवश्य बदल दीजिये कि अपना दोष हम निकालेंगे और दूसरों के गुण देखेंगे ।

तुलसीदासजी ने कहा है :

सुनो तात मायाकृत गुण अरु दोष अनेक ।
गुण देखें दोष न देखें, उभय देखें अभिरेक ॥

देखना है तो किसीका गुण देखो, दोष मत देखो । अगर गुण-दोष देखते रहोगे तो राग-द्वेष बनता रहेगा । यह अविचार ह्रास की ओर ले जाएगा ।

अपने से बड़े-बूढ़ों की बात मानना चाहिये । अपनी हठ पकड़कर बेवकूफी नहीं दोहराना चाहिये । बेवकूफी दोहराते रहने से जीवन का ह्रास होगा । जीवन का विकास करना हो तो भगवान के नाम का अवलम्बन लें । भगवन्नाम, भगवद्ध्यान, जप करने के बाद जो विचार उठेंगे वे सात्त्विक होंगे, अच्छे होंगे और इससे ही जीवन का सच्चा व वास्तविक विकास होगा ।

इस सृष्टि में सद्गुण की दृष्टि से देखें ।

गुरुभक्तियोग

१. गुरु रहित जीवन मृत्यु के समान है ।
२. गुरुकृपा की सम्पत्ति जैसा और कोई खजाना नहीं है ।
३. आध्यात्मिक गुरु जैसा कोई मित्र नहीं है ।
४. गुरु के चरणकमल जैसा और कोई आश्रय नहीं है ।
५. सदैव गुरु की रट लगाओ ।
६. श्रद्धा, भक्ति और तत्परता के फूलों से गुरु की पूजा करो ।
७. आत्म-साक्षात्कार के मन्दिर में गुरु का सत्संग प्रथम स्तंभ है ।
८. ईश्वरकृपा गुरु का स्वरूप धारण करती है ।

- स्वामी शिवानंदजी

कलियुग में इच्छामृत्यु

मेरी धर्मपत्नी शकुंतला देवी सरावगी ने गत १५ जून ९५ को रात्रि ८ बजे मुझसे पू. बापू के आश्रम, सूरत ले चलने को कहा । उसकी हालत उठने-बैठने की भी नहीं थी । मैंने इन्कार किया मगर उसी वक्त हिम्मतनगर से पू. बापू का फोन आया कि, 'तुम्हारी धर्मपत्नी की कल सद्गति हो जाएगी ।' मैं घबराया किन्तु गुरुआज्ञा मानकर उसे सूरत ले गया । पहुँचने पर सूरत आश्रम के आश्रमवासियों ने उसका स्वागत किया व बड़ बादशाह के नीचे लेटाया । तुरन्त उस पर गुरुकृपा हुई और स्वास्थ्य ठीक हो गया । फिर शाम के चार बजे तक उसने मुझसे एवं मेरे पुत्र से गुरुगीता का पाठ सुना । तत्पश्चात् चार बजे ही 'हरि ॐ' करके गुरुगीता तथा पू. बापू के चरणों में सिर रखकर शरीर छोड़ दिया ।

शरीर छोड़ने के दो घंटे बाद साधिकाओं ने उसका सुहाग-शृंगार किया । मुझे किंचित् घबराहट व चिंता हुई तब उस मृत देह ने आँख खोलकर देखा । तदुपरांत अन्तिम क्रिया करते वक्त मेरे मन में जिज्ञासा हुई कि शायद फिर से वह आँख खोले तो ! चिता पर लेटाते समय फिर आँखें खोलकर पलक झपकाई जिसका प्रमाण आज भी मेरे पास विडियो कैसेट में है ।

इसके पहले करीब दो माह पूर्व जीवन में प्रथम बार वह मुझको सूरत आश्रम में ले आई थी । यह सुनकर कि बड़ बादशाह के सामने सच्चे मन से संकल्प करने पर एवं ७ प्रदक्षिणा करने पर इच्छापूर्ति होती है, हमने भी संकल्प किया था । घर वापस आने के एक माह बाद पता लगा कि पू. बापू दिल्ली में पूर्णिमा के दर्शन देंगे । उसे १०४° बुखार था फिर भी उसकी जिद से आधीन हम दिल्ली गये । वहाँ पू. बापू ने कहा कि, 'घबराओ मत, संकल्प पूर्ण होगा ।' फिर हम बम्बई लौट आये । तत्पश्चात् मेरे पूछने पर उसने बताया कि उसने इच्छा मृत्यु माँगी है । वह कहती थी : ''देखना, मैं जब चाहूँगी तब मेरी मृत्यु होगी ।'' मुझे उस वक्त तो उसकी बात पर भरोसा न था लेकिन उसकी मृत्यु के बाद आज उसके शब्द याद आते हैं । उसने मुझसे भी कहा था कि 'तुम दुनिया के चक्कर से बचकर अपने मन को पू. बापू के श्रीचरणों में ही लगा देना ।' तबसे पू. बापू की कृपा सदैव बरसती रहती है व अनेक आध्यात्मिक अनुभव भी कर रहा हूँ ।

- सांईराम (सांईदास) पुरुषोत्तम सरावगी
अंधेरी (वेस्ट) बम्बई-५८

❀

'गुरुकृपा हि केवलम्...'

मैं, वर्तमान में वरिष्ठ क्षेत्रीय प्रबन्धक, राजस्थान राज्य औद्योगिक विकास एवं विनियोजन निगम लिमिटेड (रिको), भीलवाड़ा में कार्यरत हूँ । मेरी धार्मिक कार्यों में बहुत कम रुचि रहती थी । पूज्य गुरुदेव का सत्संग भीलँवाड़ा में हुआ था उस समय मेरे पास सत्संग कार्यक्रम के पास आये थे लेकिन उन्हें भी मैंने दूसरों को दे दिया था । एक भी दिन सत्संग नहीं सुना । श्री योग वेदान्त सेवा समिति, भीलवाड़ा द्वारा शिवरात्रि पर हरणी महादेव पर सत्साहित्य का स्टॉल लगाया था उसमें सत्संग की विडियो कैसेट देखने के बाद मुझे परम आनन्द का अनुभव हुआ । दो-तीन दिन तक विडियो कैसेट से सत्संग श्रवण करने के बाद मेरे जीवन में विलक्षण परिवर्तन का दौर शुरू हो गया । नित्य रात्रि में शराब पीने व माँस खाने की जो मेरी वर्षों पुरानी आदत थी वह अपने-आप छूट गई व परिवार में खाना-पीना बंद हो गया । एक तरह से मानो मेरे नये जीवन की शुरुआत हुई । मुझे पूज्य बापू के दर्शन की तीव्र उत्कंठा हुई और मैं शिविर

में भाग लेने पहुँच गया, वह भी अन्तिम दो दिन । १२ मार्च, १९९५ को मंत्रदीक्षा के बारे में जानकारी होने पर मैंने वहाँ मंत्रदीक्षा ले ली व हिम्मतनगर आश्रम में भी शिविर में भाग लिया ।

मुझे वर्षों से डायबिटिज का रोग है । दिनांक २० अप्रैल को पूज्य गुरुदेव के जन्मोत्सव पर भीलवाड़ा में संकीर्तन यात्रा आयोजित की गई थी उसमें मैं पूरे तीन घंटे सम्मिलित हुआ और शाम को मेरे आश्चर्य की सीमा नहीं रही जब मेरी शुगर अचानक कम हो गई और मुझे दो-तीन चम्मच शक्कर खानी पड़ी । सुबह डॉक्टर ने कहा कि आपकी शुगर कम हो गई है । उसी दिन से मैंने दवाइयाँ बंद कर दी हैं और मेरा रोग लगभग समाप्त हो गया है ।

इससे भी अधिक आश्चर्यजनक अनुभव यह है कि दिनांक १५ मई को हमें श्रीनाथजी के दर्शन हेतु जाना था । मैंने बापू से प्रार्थना की कि 'बापू ! जल्दी उठा देना । मंगला दर्शन करने हैं ।' बस, रात्रि में ही मुझे स्वप्न में श्रीनाथजी के मंगला दर्शन हुए । सुबह जब श्रीनाथजी के दर्शन करने पहुँचे तो जिस पोशाक में रात्रि में दर्शन हुए थे वही की वही पोशाक में सजी मूर्ति देखकर मैं आश्चर्यचकित रह गया । मैंने साथियों से पूछा कि मंगला में श्रीनाथजी के अधिकतर ऐसे ही दर्शन होते हैं ? तो वे बोले कि 'नहीं, हमेशा अलग-अलग पोशाकें पहनाते हैं ।'

पूज्य गुरुदेव लाखों साधकों का ख्याल कैसे रखते हैं इसका मुझे इतने कम समय में ही अनुभव हो गया है । श्रीनाथजी के दर्शन से तो मुझे पूज्य बापू ने यह अहसास करा दिया कि पूज्य बापू व श्रीनाथजी एक ही हैं ।

और भी कई छोटे-मोटे चमत्कार मेरे जीवन में हुए हैं । अब तो मेरी गुरुदेव से यही प्रार्थना है कि हमेशा मन आपके ही चरणों की प्रीति में लगा रहे और सभी साधकों का जीवन ऊर्ध्वगामी हो... सब पर पूज्यश्री की कृपा बरसती रहे ।

- आर. बी. यादव
वरिष्ठ क्षेत्रीय प्रबन्धक (रिको), भीलवाड़ा ।

❀

'ऋषि प्रसाद' के सदस्यों एवं एजेन्ट भाइयों से अनुरोध

१. 'ऋषि प्रसाद' के मासिक संस्करण के प्रारंभ के उपलक्ष्य में पाठकों की ओर से हर्ष प्रदर्शित करते हुए कई पत्र आते रहे हैं । मासिक संस्करण का १६ पृष्ठोंवाला प्रथम अंक प्रकाशित होने पर प्यासे सुज्ञ पाठकों की ओर से अंक के पृष्ठ बढ़ाने की माँग उठी है । अत: पाठक-परिवार की वह माँग व इच्छा को ध्यान में रखते हुए 'ऋषि प्रसाद' के मासिक संस्करण के पृष्ठ १६ के बजाय २४ किये जाते हैं । मुखपृष्ठ भी सब अंकों में रंगीन ही दिया जाएगा । फलत: मासिक संस्करण के सदस्य शुल्क में भी मजबूर होकर सुधार करना पड़ रहा है जो इस प्रकार है : भारत, नेपाल व भूटान में मासिक संस्करण का वार्षिक सदस्य शुल्क Rs. 50 एवं आजीवन सदस्य शुल्क Rs. 500. इसी प्रकार विदेश में क्रमश: US$ 30 और US$ 300. द्विमासिक संस्करण का शुल्क यथावत् है ।

२. जो साधक भाई रू. २५०/- जमा कराके 'ऋषि प्रसाद' के द्विमासिक संस्करण के आजीवन सदस्य बने हुए हैं, वे चाहें तो अतिरिक्त रू. २५०/- जमा करवाकर इसका मासिक अंक भी प्राप्त कर सकते हैं । कृपया शुल्क भेजते समय अपना सदस्यता क्रमांक अवश्य लिखकर भेजें ।

३. रू. २५/- जमा कराकर वार्षिक सदस्य बने पाठक भाइयों से मासिक संस्करण हेतु अतिरिक्त शुल्क नहीं स्वीकारा जाएगा । वार्षिक सदस्यता की अवधि समाप्त होने पर ही अथवा नये सिरे से वे मासिक संस्करण के सदस्य बन सकते हैं ।

४. यदि आपके पते में पिनकोड नहीं दिया गया है अथवा गलत लिखा है तो कृपया पते के लेबल में सही पिनकोड लिखकर भेज देवें । सही पिनकोड पर पत्रिका शीघ्र पहुँचती है ।

५. 'ऋषि प्रसाद' के मासिक संस्करण एवं द्विमासिक संस्करण के अंक नंबर क्रमश: निरन्तर चलते रहेंगे । मासिक संस्करण के सदस्यों को सभी अंक प्राप्त होंगे जबकि द्विमासिक संस्करण के सदस्यों को हर दो मास में केवल एकी संख्यावाले अंक ही प्राप्त होंगे जैसे कि अंक नंबर ३३, ३५, ३७, ३९, ४१ इत्यादि । उन्हें अंक नंबर ३४, ३६, ३८, ४०, ४२ इत्यादि प्राप्त नहीं होंगे ।

संस्था समाचार

कानपुर : विश्व का केन्द्रबिन्दु व उत्तर प्रदेश का प्रमुख शहर कहे जानेवाले कानपुर में दिनांक १३ से १८ सितम्बर तक फूलबाग मैदान में पूज्य बापू के पावन सान्निध्य में दिव्य सत्संग समारोह आयोजित हुआ। शहर के अब तक आयोजित समस्त धार्मिक आयोजनों में यह पहला आयोजन था जिसमें प्रतिदिन लाख-डेढ़ लाख से अधिक लोगों ने सत्संग का लाभ लिया। मूसलाधार वर्षा से भी भयभीत न होकर कानपुर के वे प्रभुप्रेमी भक्त भीगते हुए भी पूज्यश्री के मुखारविन्द से प्रस्फुटित पीयूषवाणी का एकाग्रचित्त से रसास्वादन करते रहे।

सत्संग समारोह के प्रथम दिवस अपने आतिथ्य भाषण में **उ. प्र. के महामहिम, राज्यपाल श्री मोतीलाल वोरा ने कहा :**

''संत श्री आसारामजी बापू ने जनमानस के विचारों में क्रांतिकारी बदलाव लाने में सराहनीय योगदान दिया है। धर्म और अध्यात्म की भावनाएँ जागृत करने का आपने जो बीड़ा उठाया है, वह निश्चित रूप से विशाल रूप धारण करता हुआ कामयाबी की ओर अग्रसर है।''

अंतिम दिवस यहाँ पूज्यश्री से दस हजार लोगों ने मंत्रदीक्षा प्राप्त कर अपनी आध्यात्मिक साधना का श्रीगणेश किया। पूज्य बापू के सान्निध्य में यहाँ करीब पचास हजार स्कूली व कालेज के विद्यार्थियों ने गुरुकुल पद्धति के अनुसार यादशक्तिवर्धक, तन्दुरुस्ती, मन की प्रसन्नता व बुद्धि में समत्वयोग के विकास का ज्ञान प्राप्त किया।

आगरा : सिकन्दरा क्षेत्र में आगरा-मथुरा रोड़ पर स्थित संत श्री आसारामजी आश्रम में दिनांक २२ से २६ सितम्बर तक पूज्य बापू के पावन सान्निध्य में दिव्य सत्संग समारोह का आयोजन हुआ। शहर के कोलाहल से दूर इस एकान्त क्षेत्र में भी अपने लाड़ले सद्गुरु का सान्निध्य पाने शहर एवं समीपस्थ क्षेत्रों से हजारों-हजारों भक्तों का काफिला प्रतिदिन आता व दोनों समय के सत्संग का लाभ लेकर ही सब अपने घरों को लौटते। दिनांक २६ सितम्बर को पूज्यश्री के 'आत्मसाक्षात्कार दिन महोत्सव' का भव्य आयोजन हुआ जिसमें लाखों भक्तों ने भाग लिया। पूर्णाहुति में **राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघ के राष्ट्रीय महासचिव श्री हो. वे. शेषाद्रि मुख्य रूप से उपस्थित हुए। आपने कहा :**

''पूज्य आसारामजी बापू गाँव-गाँव और शहर-शहर घूमते हुए जो आध्यात्मिक जागृति का शंखनाद कर रहे हैं, उनके इस स्तुत्य प्रयत्न से भारत एक दिन अवश्य ही दुनिया का सिरमौर बनेगा। पूज्य बापू की वाणी मानवमात्र के लिए कल्याणकारी वाणी है। ऐसे संत ही भारतीय संस्कृति के सच्चे रक्षक व पोषक होते हैं।''

नीमच : राजस्थान के सीमावर्ती क्षेत्र में बसा मध्य प्रदेश का यह नगर दिनांक ३० सितम्बर से ३ अक्तूबर तक पूज्य बापू की अमृतवाणी से हरिमय बन गया। पूज्यश्री के सत्संग के इस आयोजन में भक्तों के प्रतिदिन उमड़ते जनसैलाब ने यहाँ का विशाल मंडप भी छोटा कर दिया। **म. प्र. के जनशक्ति नियोजन मंत्री श्री नरेन्द्र नाहटा, शिक्षामंत्री श्री महेन्द्रसिंह कालूखेड़ा व भू. पू. मुख्यमंत्री श्री सुन्दरलाल पटवा** ने भी पूज्यश्री के सत्संगश्रवण एवं आशीर्वाद से धन्यता का अनुभव किया। पूज्यश्री के सान्निध्य में यहाँ क्षेत्र के बीस हजार स्कूली बच्चों ने स्मरणशक्ति विकास एवं स्वस्थता, प्रसन्नतावृद्धि के यौगिक प्रयोगों का अनुसंधान किया।

राजकोट : सौराष्ट्र की जनता को न्यारी डेम के करीब प्राकृतिक वातावरण में राजकोट आश्रम में शरद पूर्णिमा के अवसर पर दिनांक ६ से ९ अक्तूबर तक वेदान्त शक्तिपात साधना शिविर एवं दिव्य सत्संग समारोह का लाभ मिला। भारत ही नहीं, विदेशों से भी यहाँ गुरुदेव की बरसती कृपा का लाभ लेने साधक-वृन्द आ पहुँचे। शरदपूनम की रात में हजारों-हजारों साधकों ने यहाँ के प्राकृतिक वातावरण में मंत्रजाप व चन्द्रमा की शुभ्र चाँदनी में त्राटक, ध्यानादि के प्रयोग किये।

इन्दौर : इन्दौर समिति द्वारा पूज्य बापू के आत्म-

साक्षात्कार दिवस के अवसर पर मूक-बधिरों में अन्न-वस्त्र दान व क्षयरोग के मरीजों में नि:शुल्क औषधि, फल-वितरण की सेवा तथा अनाथाश्रम में अन्न, वस्त्र व फलदान के साथ निर्धन बच्चों में सत्साहित्य व प्रसाद वितरण किया गया ।

नासिक : श्री योग वेदान्त सेवा समिति की ओर से भी पू. बापू का आत्मसाक्षात्कार दिवस बहुत धूमधाम से मनाया गया । इस दिन वहाँ प्रभातफेरी, विडियो सत्संग, महाप्रसाद वितरण एवं वृक्षारोपण का कार्यक्रम आयोजित किया गया जिसमें नासिक के महापौर श्री उत्तमराव ढिकले, नगर सेवक वालजीभाई पटेल, प्रकाश मते समेत अनेक गणमान्य नागरिकों ने भाग लिया । इस अवसर पर संत जनार्दन स्वामी आश्रम के संचालक संत माधवगिरि महाराज का भी आगमन हुआ था ।

रतलाम : रतलाम समिति द्वारा आदिवासी क्षेत्रों में नियमित रूप से नि:शुल्क स्वास्थ्य परीक्षण एवं औषध वितरण का कार्यक्रम संचालित किया जा रहा है । समिति के सेवाभावी साधकों द्वारा घर-घर जाकर उन्हें कुप्रथाओं व दुर्व्यसनों के त्याग की प्रेरणा देकर उन्हें मंत्रजाप की विधि सिखलाई जा रही है । परिणामस्वरूप अनेकों आदिवासी भाई-बहन अब व्यसनमुक्ति की ओर अपना जीवन अग्रसर कर रहे हैं । धनभागी हैं वे साधक, जो समाज में व्याप्त कुरीतियों व दुर्व्यसनों के जाल में फँसी जनता को गुरुज्ञान के द्वारा मुक्त कर प्रभुप्रेम के पथ पर अग्रसर करते हैं ।

सूरत व भैरवी आश्रम के साधकों द्वारा क्षेत्र के विद्यालयों में विद्यार्थियों की सुषुप्त चेतना व स्मरण शक्ति जागृति के लिये नियमित रूप से योग प्रशिक्षण कार्यक्रम विभिन्न स्कूलों व कालेजों में आयोजित किया जाता है जिसके सुखद परिणाम भी सामने आये हैं । जो विद्यार्थी कल तक मन्दबुद्धि थे वे आश्रम द्वारा प्रचारित स्मरणशक्ति विकास के योगिक प्रयोगों से विलक्षण प्रतिभा के धनी बनते जा रहे हैं ।

भारत भर के विभिन्न आश्रमों व समितियों द्वारा २६ सितम्बर को पूज्यश्री के आत्मसाक्षात्कार दिन महोत्सव पर विभिन्न सत्प्रवृत्तियों के संचालन की भी सूचना मिली है । स्थानाभाव से यहाँ नहीं दे पा रहे हैं ।

पू. बापू के आगामी सत्संग कार्यक्रम

(१) विसनगर (गुज.) में ज्ञानामृत-वर्षा
दिनांक : २८ अक्तूबर शाम ५ से ७. संत श्री आसारामजी आश्रम, कड़ा रोड़ । सम्पर्क : फोन : २००२८, २०६२१.

(२) सिद्धपुर (गुज.) में दिव्य सत्संग अमृतवर्षा
दिनांक : २९ अक्तूबर शाम ३ से ५. दिनांक : ३० अक्तूबर से २ नवम्बर सुबह ९-३० से ११-३० शाम ३ से ५. स्थान : सरस्वतीनगर के पीछे, गुरुकुल के सामनेवाला मैदान, हाइवे । संपर्क : २०४४५, २१४५१

(३) झांसी में श्री लक्षचंडी महायज्ञ आयोजन समिति द्वारा आयोजित दिव्य सत्संगामृत महोत्सव
दिनांक : ४ से ७ नवम्बर सुबह ९-३० से ११-३० शाम ३ से ५. स्थान : श्री सिद्धेश्वर सिद्धपीठ, ग्वालियर रोड़ । लक्षचंडी यज्ञ-पूर्णाहुति दिनांक ७ को पू. बापू के करकमलों द्वारा होगी ।

(४) हैदराबाद में ज्ञानामृत-वर्षा : दिनांक : ८ से १२ नवम्बर सुबह ९-३० से ११-३० शाम ३-३० से ५-३०. स्थान : बापूनगर नुमाईश मैदान, भाग्यनगर । संपर्क : ८४७१०५, ८४९२७४, ५९३६२९, ५१३०१७.

(५) सोलापूर में दिव्यज्ञान सत्संग-सरिता
दिनांक : १५ से १९ नवम्बर सुबह ९-३० से ११-३० शाम ३-३० से ५-३० स्थान : होम मैदान, सोलापूर । संपर्क २५०४५, ६२१४३०.

(६) औरंगाबाद में दिव्य सत्संग-वर्षा
दिनांक : २२ से २६ नवम्बर सुबह ९-३० से ११-३० शाम ३-३० से ५-३०. स्थान : अयोध्या नगरी, स्टेशन रोड़ । संपर्क : ३३१९३२, ३३६४८०, ३३२६७८, ३३८८९१, ३३३९९१.

(७) अकोला (महा.) में ज्ञान भक्ति योग सत्संग वर्षा : दिनांक : ३० नवम्बर से ३ दिसम्बर सुबह ९-३० से ११-३० शाम ३-३० से ५-३० वसंत देसाई स्टेडियम, स्टेशन रोड़ । सम्पर्क फोन : २६८१७

(शेष पृष्ठ १९ पर)